

Samen aan de slag tegen eenzaamheid

Plan van aanpak eenzaamheid Westerkwartier 2025-2026

Stuurgroep Eenzaamheid

Sociaal Werk De Schans: Patrick Kampherbeek, teamleider

Platform Kerken Westerkwartier: Hans Koenders, voorzitter

Ixta Noa: Sandra Hulsebosch, ervaringsdeskundige groepsbegeleider

Dorpsraad Grijpskerk: Joke Kraakman

Gemeente Westerkwartier: Jacqueline Slopsema, beleidsmedewerker Sociaal Domein

maart 2025

Samenvatting

De gemeente Westerkwartier wil een samenleving waar iedereen zich thuis voelt, kan meedoen en waar we (nog meer) oog hebben voor elkaar en onze naaste medemens. Een samenleving waar mensen zich niet eenzaam hoeven te voelen. We zien dat er al veel gebeurt om eenzaamheid terug te dringen. Diverse maatschappelijke organisaties zijn actief op dit thema. En het onderwerp wordt in veel dorpen ook actief opgepakt. En toch worstelen veel mensen met eenzaamheid.

Hoe kunnen we met elkaar zorgen dat er minder eenzaamheid in het Westerkwartier is? Dan is het nodig om onze kennis over eenzaamheid te vergroten. We hebben onderzocht welke vormen van eenzaamheid er zijn, wat de gevolgen van eenzaamheid zijn, welke mensen een groter risico op eenzaamheid lopen, wat signalen van eenzaamheid zijn en welke interventies werken om eenzaamheid te verminderen.

Vervolgens zijn we nagegaan hoe het met eenzaamheid in het Westerkwartier is gesteld. We hebben inzicht gekregen in data over eenzaamheid, we hebben met inwoners gesproken over hun ervaringen met eenzaamheid en we hebben organisaties gevraagd naar hun interventies op het gebied van eenzaamheid.

Met deze informatie hebben we inzicht gekregen in wat er nog nodig is in het Westerkwartier om eenzaamheid te verminderen. Wij zetten in op:

- Bewustwordings- en signaleringscampagne eenzaamheid
- Ophalen van de behoefte van inwoners aan ondersteuning op gebied van eenzaamheid
- Draagvlak creëren onder organisaties in het Westerkwartier om gezamenlijk verantwoordelijkheid te nemen voor het terugdringen van eenzaamheid
- Faciliteren van initiatieven van inwoners en maatschappelijke organisaties om eenzaamheid te verminderen

We hebben dit nader uitgewerkt in H.4.4 en H.5. We hopen met dit plan van aanpak meer structureel en preventief in te zetten op ondersteuning van inwoners die eenzaamheid ervaren en te voorkomen dat mensen in een eenzaamheidsspiraal terecht komen.

Inhoud

Samenvatting.....	2
1. Inleiding.....	4
1.1 Aanleiding	4
1.2 Leeswijzer	6
2. Doel.....	7
3. Kennis over eenzaamheid	8
3.1 Vormen van eenzaamheid.....	8
3.2 Gevolgen van eenzaamheid.....	8
3.3 Risicofactoren	9
3.4 Werkzame elementen voor interventies tegen eenzaamheid	10
3.5 Preventieve interventies tegen eenzaamheid	12
3.6 Eenzaamheid signaleren	14
4. Eenzaamheid in het Westerkwartier	16
4.1 Data eenzaamheid	16
4.2 Ervaringen van inwoners met eenzaamheid en interventies.....	17
4.3 Huidige organisaties en interventies eenzaamheid	20
4.4 Wat is nog meer nodig?	25
5. Uitvoeringsplan Eenzaamheid 2025 en 2026.....	28
6. Evaluatie en monitoring.....	29
Literatuurlijst	30
Bijlage	30

1. Inleiding

1.1 Aanleiding

Veel inwoners kennen gevoelens van eenzaamheid

De gemeente Westerkwartier wil een samenleving waar iedereen zich thuis voelt, kan meedoen en waar we (nog meer) oog hebben voor elkaar en onze naaste medemens. Een samenleving waar mensen zich niet eenzaam hoeven te voelen. En toch worstelen veel mensen met eenzaamheid. Zo voelde 42% van de volwassenen in het Westerkwartier zich in 2022 matig tot (zeer) ernstig eenzaam. Dit percentage is hoog en sinds 2016 stabiel gebleven. Het varieert qua leeftijdsgroepen tussen 37% (50-64 jaar) en 50% (75+). Ook onder jongeren is eenzaamheid een probleem. In 2023 gaf 9% van de jongeren in de klassen 2 en 4 aan zich altijd of vaak eenzaam te voelen (*Bron: GGD monitor*). Een thema dat bij alle leeftijdsgroepen speelt. In absolute aantallen verwachten we een forse toename van ouderen die eenzaam zijn. Dat komt door de combinatie van dubbele vergrijzing de komende jaren tot ongeveer het jaar 2040 en het overheidsbeleid dat ouderen steeds langer thuis wonen. Hoe ouder men wordt, hoe minder mobiel mensen worden. En daardoor minder gemakkelijk meedoen in de samenleving. Ook zullen mensen bij het ouder worden op een gegeven moment hun partner verliezen en alleen wonen en hun sociale netwerk wordt kleiner.

Gevolgen van langdurige eenzaamheid

Niet elke vorm van eenzaamheid is problematisch. Eenzaamheid is van alle jaren, alle leeftijden en van alle mensen. Iedereen is wel eens eenzaam. Maar als iemand zich langdurig eenzaam voelt, dan is dat een probleem. Eenzaamheid kan grote negatieve gevolgen hebben, voor de individuele inwoner zelf en voor de samenleving in zijn geheel. Vereenzaming raakt aan de kern van het menselijk bestaan en gaat ten koste van het emotionele en fysieke welbevinden. Niet alleen het welbevinden vermindert, maar op termijn heeft eenzaamheid ook een negatieve invloed op de gezondheid. Eenzaamheid kan bijdragen aan uiteenlopende psychische en fysieke klachten, zoals depressie, dementie, verslaving, beroertes, slaapproblemen en hart- en vaatziekten. (*Bron: <https://www.movisie.nl/artikel/aanpak-eenzaamheid-wat-weten-we-waar-staan-we>*)

Wettelijke grondslag en overheidsbeleid

Ook vanuit landelijk overheidsbeleid wordt opgedragen met het thema eenzaamheid aan de slag te gaan. In de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) staat het bevorderen van zelfredzaamheid en participatie centraal. Als mensen vereenzamen komen zelfredzaamheid en maatschappelijke participatie onder druk te staan. Als door vereenzaming psychosociale problemen ontstaan is het dan ook belangrijk dat signalen die daarop wijzen opgevangen worden en mensen zo vroeg mogelijk passende ondersteuning ontvangen. (*Bron: <https://www.movisie.nl/artikel/aanpak-eenzaamheid-wat-weten-we-waar-staan-we>*)

In het GALA Gezond en Actief Leven Akkoord, d.d. januari 2023, staat als één van de doelen het versterken van de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid. Eenzaamheid is een belangrijk onderdeel daarin, waarvoor de Rijksoverheid specifiek geld voor beschikbaar heeft gesteld. GALA loopt van 2023 t/m 2026.

Gemeentelijk beleid

Ons Beleidsplan Sociaal Domein 'Samen werken aan een sociaal Westerkwartier' d.d. juni 2024 is het gemeentelijk kader voor dit plan van aanpak Eenzaamheid, waarin eenzaamheid ook is benoemd. Daarin is aangegeven dat we omgaan met de maatschappelijke uitdagingen (dus ook eenzaamheid) door in te zetten op:

- Versterken van de sociale basis
- Preventief werken
- Centraal stellen van inwoners
- Logisch organiseren van de toegang
- Samenwerken

In het Beleidsplan Sociaal Domein is als missie genoemd dat: *'zo veel mogelijk inwoners zelf en samen in staat zijn om hun leven te leiden en de uitdagingen die het leven met zich meebrengt te hanteren'*. Met als effectdoelen:

1. Inwoners ervaren dat zij zelf regie hebben over hun eigen leven en lossen zoveel mogelijk zelf en samen met hun netwerk op.
2. Inwoners ervaren dat zij de hulp en ondersteuning die zij nodig hebben kunnen vinden en ontvangen.
3. Inwoners ervaren samenhang in de geboden ondersteuning door verschillende organisaties.
4. Inwoners krijgen gelijke kansen om zich breed te ontwikkelen (onderwijs, werk, talenten benutten) en de kans om het onderwijs te volgen dat ze nodig hebben.
5. Inwoners kunnen wonen/verblijven op een plek die bij hun ondersteuningsbehoeften past.
6. Inwoners zijn tevreden over hoe zij meedoen in en bijdragen aan de maatschappij.
7. Inwoners vertonen gezond gedrag en ervaren dat gezond leven toegankelijk is.
8. Inwoners ervaren dat zij rond kunnen komen.
9. Inwoners voelen zich prettig en veilig in hun huis, buurt en gemeente.
10. Inwoners ervaren voldoende mogelijkheden om in hun vrije tijd activiteiten te ondernemen.

Eenzaamheid staat niet op zich. Het hangt samen met ander beleid, programma's, werkwijzen en samenwerkingen, zoals Armoedevisie, Armoedepact, Kadern bibliotheekwerk Westerkwartier 2023, GALA Gezonde Leefomgeving, actualisatie woonzorgvisie, actualisatie Lokale Inclusieagenda, Positieve gezondheid.

We zien gelukkig in de praktijk dat er al veel gebeurt om eenzaamheid terug te dringen.

Diverse maatschappelijke organisaties zijn actief op dit thema. En het onderwerp wordt in veel dorpen ook actief opgepakt. De gemeente Westerkwartier is sinds oktober 2020 aangesloten bij het landelijke actieprogramma Eén tegen eenzaamheid. Met dat actieprogramma wil de overheid eenzaamheid in Nederland verminderen. Iedereen kan te maken krijgen met eenzaamheid. Bij zichzelf of een ander. En iedereen kan helpen om er iets tegen te doen (Bron: <https://www.eentegeneenzaamheid.nl/>).

Met dit plan van aanpak willen we meer structureel en preventief inzetten op ondersteuning van inwoners die eenzaamheid ervaren en te voorkomen dat mensen in een eenzaamheidsspiraal terecht komen.

1.2 Leeswijzer

In de aanleiding van ons plan van aanpak heeft u de noodzaak om met eenzaamheid aan de slag te gaan kunnen lezen. In hoofdstuk 2 vertellen we u welke doelen we willen nastreven. Vervolgens geven we in hoofdstuk 3 een stukje theorie over eenzaamheid. Welke vormen van eenzaamheid er zijn, wat zijn risicofactoren, hoe kun je eenzaamheid signaleren etcetera. Belangrijke kennis om keuzes te maken op welke manier we in het Westerkwartier eenzaamheid kunnen aanpakken. Dan is het ook nodig om te weten hoe het met de eenzaamheid in het Westerkwartier is gesteld. Daar gaan we in hoofdstuk 4 op in. Dan hebben we voldoende ingrediënten om te komen tot een uitvoeringsplan voor de jaren 2025 en 2026. Dat staat in hoofdstuk 5. Het uitvoeringsplan is tot stand gekomen met input van samenwerkingspartners uit het Westerkwartier. We lichten de plannen toe, de financiering, welke samenwerkingspartners een rol hebben en wat de rol van de stuurgroep is. Tot slot vertellen we in hoofdstuk 6 hoe we ons plan willen monitoren en evalueren.

2. Doel

Onderbouwde interventies

In dit plan van aanpak leren we over de theorie van eenzaamheid en krijgen we inzicht in hoe het met eenzaamheid in het Westerkwartier is gesteld. Ook zijn maatschappelijke partners gevraagd naar hun activiteiten op het gebied van eenzaamheid. Dat alles bij elkaar maakt dat we onderbouwde keuzes kunnen maken op welke eenzaamheidsinterventies we extra willen inzetten.

Preventief

We zetten interventies in om te voorkomen dat bestaande eenzaamheid verergert. Ook richten we ons op ondersteuning van mensen met risicofactoren voor het krijgen van eenzaamheidsproblemen, om te voorkomen dat zij eenzaamheidsproblemen ontwikkelen. Tot slot richten we ons op het verminderen van deze risicofactoren. Meer hierover in hoofdstuk 3.

Samen met inwoners en organisaties

Mooi zou zijn dat alle maatschappelijke partners kennis hebben van eenzaamheid en weten waar ze moeten zijn voor informatie en activiteiten. Het totaaloverzicht wie wat doet en te bieden heeft ontbreekt. Het samen dragen van de aanpak rondom eenzaamheid door en met maatschappelijke partners, inwoners en ondernemers is hierbij van groot belang. Het zou mooi zijn als voorliggend plan van aanpak ook stimuleert dat relevante organisaties geregeld bij elkaar komen in een soort van 'breed netwerkoverleg eenzaamheid'.

Kader en naslagwerk

Dit plan biedt een kader waarbinnen we interventiekeuzes afwegen. Ook kunnen we subsidieverzoeken van inwoners en organisaties hieraan toetsen. De theorie over eenzaamheid biedt een mooi naslagwerk voor iedereen die iets met het onderwerp wil.

Actualisatie op basis van monitoring en evaluatie

In hoofdstuk 5 uitvoeringsplan benoemen we een aantal interventies die we willen gaan uitvoeren. Deze monitoren en evalueren we. Ook willen we meer zicht krijgen op de effectiviteit van bestaande interventies.

Daarnaast is er ondersteuning (meedenken, geld) voor initiatieven vanuit de samenleving. Daarmee is het uitvoeringsplan een hoofdstuk dat als soort van werkdocument dient en continu aangepast en aangevuld kan worden.

3. Kennis over eenzaamheid

3.1 Vormen van eenzaamheid

Er bestaan verschillende soorten eenzaamheid. Afhankelijk van het ervaren gemis wordt gesproken van emotionele of sociale eenzaamheid. Soms komt het tegelijk voor.

- *Emotionele eenzaamheid* treedt op als iemand een hechte, intieme band mist met één of meerdere personen. Meestal gaat het om de levenspartner en enkele goede vrienden. Er is een emotionele behoefte.*)
- *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.
- *Existentiële eenzaamheid* gaat meer over zingeving dan over je sociale contacten. Het wordt omschreven als een verloren en zwervend gevoel, geen eigen plek of rol in het leven kennen, een gevoel van zinloosheid.

Dit onderscheid in verschillende soorten eenzaamheid is niet alleen theoretisch. Het zorgt ook voor een verschillende aanpak.

(Bron: <https://www.eenzaam.nl/over-eezaamheid/soorten-eezaamheid.d.d.2-2-24>)

*) In een artikel van De Correspondent van 14 januari '23 stond dat mensen vooral last hebben van emotionele eenzaamheid, ook als ze een groot sociaal netwerk hebben. Ze kunnen geholpen worden met echte aandacht, goede gesprekken, therapie hoe je uit de eenzaamheidsspiraal kunt komen etc. (Bron: <https://decorrespondent.nl/14123/een-partner-duizend-appjes-eeen-volle-agenda-en-toch-eezaam/245743ad-18ea-0907-2896-a1201f62of22>)

3.2 Gevolgen van eenzaamheid

Eenzaamheid wordt een maatschappelijk vraagstuk als mensen over een langere periode vereenzamen en hierdoor gezondheidsklachten ontwikkelen.

Gevolgen voor de gezondheid

Uit diverse onderzoeken blijkt dat vereenzaming bijdraagt aan uiteenlopende psychische en fysieke klachten.

- Psychische klachten zoals: depressie, cognitieve achteruitgang, dementie, (alcohol) verslaving en zelfmoordgedachten.
- Fysieke klachten zoals: beroertes, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, slaapproblemen en verminderde afweer.

(Bron: <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2018-09/preventie-van-eezaamheid.pdf>)

Hoe beïnvloedt eenzaamheid de gezondheid?

Via welke mechanismen eenzaamheid de gezondheid precies beïnvloedt is onderwerp van discussie. Hawkey en Cacioppo (2003) onderscheiden drie 'wegen' waarlangs eenzaamheid kan leiden tot verminderde gezondheid:

- Eenzaamheid leidt tot ondermijnend gezondheidsgedrag doordat mensen een ongezonde levensstijl ontwikkelen (neerwaartse spiraal) (Seeman, 2000).
- Door eenzaamheid worden fysiologische systemen meer beïnvloed door stress. Sociale contacten kunnen helpen om stressvolle alledaagse situaties op te vangen ('stress-buffering hypothesis' van Cohen & Wills, 1985).

- Eenzaamheid vermindert de heilzaamheid van herstellende processen zoals slaap, doordat deze verstoord raken (Cacioppo et al., 2002).

(Bron: <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2018-09/preventie-van-eenzaamheid.pdf>)

Neerwaartse spiraal eenzaamheid

Eenzaamheid wordt een maatschappelijk vraagstuk als mensen over een langere periode vereenzamen en in een neerwaartse spiraal terecht komen. Het proces van vereenzamen verloopt in grote lijnen als volgt:

- Iemand voelt zich eenzaam en ervaart een leegte en ontevredenheid.
- Deze persoon trekt zich terug en ontwikkelt langzaam negatieve gedachten en verwachtingen over sociale situaties.
- Om de leegte op te vullen zoekt de persoon bevrediging op korte termijn, met soms ongezond gedrag als gevolg (teveel eten, overmatig alcoholgebruik, risicovolle seks en onverantwoord koopgedrag).
- De eigenwaarde daalt en de persoon trekt zich nog verder terug. Omdat alledaagse problemen nauwelijks meer gedeeld worden en het gevoel van geborgenheid afneemt, stijgt het stressniveau en ontstaan gezondheidsklachten (Cacioppo, Grippo, London, Goossens & Cacioppo, 2015). Klachten die niet onder doen voor roken, ernstig overgewicht, langdurig overmatig alcoholgebruik en bewegingsarmoede (Holt-Lunstad, Smith en Layton (2010).

(Bron: <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2018-09/preventie-van-eenzaamheid.pdf>)

3.3 Risicofactoren

De ene persoon voelt zich sneller eenzaam dan de ander. Of leeft onder omstandigheden, waardoor eenzaamheid eerder op de loer ligt. We noemen dat risicofactoren. Er zijn veel risicofactoren die de kans op eenzaamheid kunnen vergroten. Daarmee zeggen we dus niet dat mensen met deze risicofactoren eenzaam zijn. Dat is nog van veel meer persoonlijke factoren afhankelijk. Wat we wel zeggen is dat het risicofactoren zijn, waar wij in ons uitvoeringsplan extra aandacht voor willen hebben. En helemaal als bij bepaalde doelgroepen sprake is van meerdere risicofactoren.

Risicofactoren die de kans op eenzaamheid vergroten zijn:

- individuele factoren met betrekking tot leefomstandigheden;
- individuele factoren met betrekking tot de mate van sociale integratie; en
- macrofactoren

Individuele risicofactoren met betrekking tot leefomstandigheden:

- *SES* (Sociaal Economische Status): Hoe lager de SES, hoe hoger de kans op eenzaamheid. Mensen die een laag opleidingsniveau hebben, een laag inkomen of werkloos zijn hebben een grotere kans op eenzaamheid.
- *Psychische gezondheid*: Mensen met psychische problemen of mantelzorgers zijn voor deze mensen, hebben grotere kans op eenzaamheid.
- *Seksuele identiteit*: Eenzaamheid komt vaker voor onder mensen die lesbisch, homoseksueel, biseksueel, transgender of interseksueel zijn.
- *Migratieachtergrond*: Er is meer eenzaamheid onder mensen met een niet-Westerse achtergrond.

- *Leeftijd*: Met name is er meer eenzaamheid onder adolescenten (15-24 jarigen) en ouderen (75+'ers).
- *Persoonskenmerken*: Mensen met bepaalde persoonlijke eigenschappen zoals: een gebrek aan sociale vaardigheden, een negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, gevoelens van sociale angst, sterke verlegenheid, neuroticisme (een tendens tot emotionele instabiliteit) en introversie (het tegengestelde van extraversie), hebben een grotere kans op eenzaamheid.
- *Verstandelijke beperking*: Er is meer eenzaamheid onder mensen met een verstandelijke beperking.
- *Dak- of thuisloos*: Meerdere onderzoeken geven aan dat er meer eenzaamheid is onder dak- en thuislozen.

Individuele risicofactoren met betrekking tot de mate van sociale integratie:

- *Burgerlijke staat*: Gescheiden mensen en weduwen of weduwnaars hebben een grotere kans op eenzaamheid dan samenwonenden of ongehuwden.
- *Ouder-kind relaties*: Mensen zonder contact met hun volwassen kinderen hebben een grotere kans op eenzaamheid.
- *Broers en zussen relaties*: Mensen die een broer of zus verliezen hebben een grotere kans op eenzaamheid.
- *Alleen familierelaties*: Een persoon met een sociaal netwerk dat grotendeels uit familierelaties bestaat heeft een grotere kans op eenzaamheid dan een persoon met een sociaal netwerk dat zowel uit familierelaties als niet-familie relaties (zoals vrienden en burens) bestaat.

Macrofactoren:

- *Culturele normen en waarden*: De culturele normen en waarden in een land kunnen ook eenzaamheid bevorderen. Bijv. Alleen wonen kan in het ene land tot meer gevoelens van eenzaamheid leiden dan in het andere land.
- *Sociaaleconomische context*: Ook de mate van sociale ongelijkheid in een land hangt samen met eenzaamheid. Groepen met minder sociaaleconomische middelen en slechte leefomstandigheden ervaren vaker eenzaamheid.

(Bron: <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2018-09/preventie-van-eeenzaamheid.pdf>)

3.4 Werkzame elementen voor interventies tegen eenzaamheid

Het actieprogramma Een tegen Eenzaamheid heeft de Handreiking 'Aan de slag met eenzaamheidsinterventies (2021)' opgesteld. Hierin is aangegeven wat werkzame elementen zijn voor interventies tegen eenzaamheid. Daarbij is gekozen voor een structuur om hoofddoelen te vertalen naar concretere subdoelen. En vervolgens na te gaan welke werkzame elementen / interventies bijdragen aan die subdoelen. Daarnaast zijn nog een aantal algemene werkzame elementen benoemd, die van belang zijn dat interventies ook echt werken. (Bron: <https://www.eentegeneenzaamheid.nl/wp-content/uploads/2021/09/Handreiking-Aan-de-slag-met-eeenzaamheidsinterventies.pdf>)

Deze structuur gebruiken we om te bepalen welke interventies we inzetten, passend bij wat in het Westerkwartier nodig is.

Hoofddoelen

Een tegen Eenzaamheid gaat uit van de drie vormen van eenzaamheid: emotionele, sociale en existentiële eenzaamheid. Hoofddoel is dan ook het verminderen van emotionele, sociale en existentiële eenzaamheidsgevoelens.

Subdoelen

Subdoelen helpen om je hoofddoelen concreter te maken. Om bovengenoemde hoofddoelen te bereiken zijn de volgende subdoelen gesteld:

- a) *Verbeteren (of vergroten) sociale netwerk*: nieuwe relaties, onderhouden bestaande relaties en omgaan met verlies van relaties
- b) *Vergroten van gevoel erbij te horen*: gevoel dat je erbij hoort en terug kunt vallen op andere mensen als je dat nodig hebt
- c) *Vergroten van intimiteit*: intieme relatie / gehechtheid met enkele personen
- d) *Vergroten van gevoel betekenis te hebben*: mensen ervaren dat ze een doel in het leven hebben en een bijdrage leveren aan het sociaal en maatschappelijk verband

Werkzame elementen bij eenzaamheidsinterventies om subdoelen te bereiken

Onderstaande zeven elementen helpen om de subdoelen te bereiken.

- 1) *Bezigheden*: groepsgewijs of individueel (draagt bij aan subdoel a, b, d)
- 2) *Ontmoeten*: sociale interactie, in eerste instantie oppervlakkig, maar kan intiemer worden (draagt bij aan subdoel a, b, c)
- 3) *Praktisch ondersteunen*: met praktische zaken geholpen worden, geeft mensen het gevoel er niet alleen voor te staan (draagt bij aan subdoel b)
- 4) *Betekenisvol contact*: regelmatig en langlopend contact (draagt bij aan subdoel c)
- 5) *Sociale vaardigheden*: sociale vaardigheden helpen bij contact maken, contact onderhouden, intieme relaties aangaan (draagt bij aan subdoel a, c)
- 6) *Realistische verwachtingen*: heb realistische verwachtingen van de frequentie en diepgang van contact met anderen. Daardoor ben je positiever over het sociale contact (draagt bij aan subdoel a en c)
- 7) *Betekenisvolle rol*: van betekenis zijn voor anderen en hiervoor gewaardeerd worden. Dat sterkt mensen (draagt bij aan subdoel d)

Algemene werkzame elementen bij interventies

Negen basisvoorwaarden voor succesvolle eenzaamheidsinterventies:

- 1) *Theoretische onderbouwing* van de keuze voor een bepaalde interventie. Waarom kies je voor deze interventie en niet voor een andere? Bijv. omdat het een andere doelgroep betreft.
- 2) *Onderzoekende benadering*. Evalueer de interventie.
- 3) *Selectie van deelnemers*. Interventies werken beter als de deelnemers vergelijkbaar zijn. Of als ze zichzelf hebben aangemeld.
- 4) *Inbreng deelnemers*. Als deelnemers een actieve rol hebben en/of meebepalen hoe de interventie verloopt, heeft de interventie meer effect.
- 5) *Kwaliteit van uitvoerders*. Interventies uitgevoerd door professionals of geschoolde vrijwilligers zijn effectiever.
- 6) *Maatwerkbenadering*. Interventies gericht op een specifiek doel zijn effectiever.
- 7) *Looptijd, duur en frequentie*. Langere looptijd en frequenter contact zorgen voor effectievere interventies.

- 8) *Meervoudige aanpak*. Combinatie van interventies is succesvoller dan losse interventies.
- 9) *Technologie als hulpmiddel*. Gebruik hiervan zorgt voor betere interventies (is geen voorwaarde, maar een pré).

3.5 Preventieve interventies tegen eenzaamheid

Movisie heeft onderzoek gedaan naar preventie van eenzaamheid en bouwstenen voor beleid (2018). Daarbij richten ze zich op preventieve aanpakken gericht op:

- *Universele preventie*: Dit is preventie van eenzaamheid onder inwoners zonder risicofactoren of eenzaamheidsproblemen. Dit is erop gericht dat inwoners geen risicofactoren ontwikkelen om eenzaam te kunnen worden. Daarbij maken ze onderscheid tussen jongeren, volwassenen en ouderen. De verschillen in levensfasen maken dat de problematiek voor deze verschillende doelgroepen verschilt.
- *Preventie voor mensen met risicofactoren eenzaamheid*: Ondersteuning van mensen met risicofactoren voor het krijgen van eenzaamheidsproblemen, om te voorkomen dat zij eenzaamheidsproblemen ontwikkelen.
- *Preventie voor eenzame mensen op het voorkomen van verergering van de problematiek*: Mensen die al last van eenzaamheid hebben, helpen om te voorkomen dat zij in de neerwaartse spiraal van eenzaamheid belanden (zie hoofdstuk 3.2).

(Bron: <https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2018-09/preventie-van-eezaamheid.pdf>)

Universele preventie

Bij universele preventie worden drie fasen doorlopen:

- *Bewustwording*: Zorgen dat mensen zich bewust zijn van de risicofactoren van eenzaamheid. En dat een divers sociaal netwerk belangrijk is. Voorbeelden om deze bewustwording te creëren zijn het organiseren van een overheids campagne en een individuele training of groepstraining.
- *Sociale inclusie*: Stimuleer sociale inclusie, dat iedereen mee mag doen in onze samenleving en wordt geaccepteerd. Bevorder positieve houdingen, respect, solidariteit, waardering en tolerantie in onze samenleving. En stimuleer dat mensen investeren in hun sociale netwerk.
- *Aanpak*: Bepaal vervolgens welke interventies je hiervoor gaat uitvoeren, monitor deze en stel waar nodig bij. Daarbij is het belangrijk om onderscheid te maken naar doelgroepen:
 - Jeugd: Zet in op sociale vaardigheden en een positief zelfbeeld. Voorbeelden zijn de Gezonde School, Kanjertraining, inzetten op sportdeelname.
 - Volwassenen: Risicofactoren om eenzaamheid te ontwikkelen bij volwassenen zijn alleen wonen, geen werk hebben en weinig veerkracht hebben. Interventies zouden daarom vooral gericht moeten zijn op het voorkomen van emotionele eenzaamheid en het versterken van het sociale netwerk.
 - Ouderen: Voor deze doelgroep is het belangrijk om in te zetten op emotionele eenzaamheidsinterventies aangevuld met sociale eenzaamheidsinterventies.

Preventie voor mensen met risicofactoren eenzaamheid

- *Heb zicht op lokale risicogroepen.* Bepaal welke risicogroepen het grootst zijn en zet hierop in.
- *Bepaal per gekozen risicogroep hoe het vereenzamingsproces verloopt en welke preventieve interventie effectief is.* Bijvoorbeeld zet in op het tegengaan van schaamte. Mensen in armoede, mensen met psychische problemen of mensen met een verstandelijke beperking schamen zich over het algemeen voor eenzaamheid en zullen de schijn ophouden. Of zet in op respijtzorg voor overbelaste mantelzorgers waardoor zij weer tijd krijgen voor sociale contacten. Of help mensen in armoede met een financiële ondersteuning, waardoor zij weer mee kunnen doen met activiteiten in de samenleving.
- *Lokale signaleringsaanpak:* Bepaal wie de belangrijkste signaleerders zijn bij de gekozen risicogroep. Bijv. huisartsen, praktijkondersteuners, medewerkers van het sociale wijkteam, fysiotherapeuten, huismeesters, wijkagenten, buurtpreventieteams, wijkverpleegkundigen, medewerkers van de sociale dienst, medewerkers van de thuiszorg, schuldhulpverleners, dominees / pastoraal werkers/imams, chauffeurs van aanvullend openbaar vervoer, leerkrachten, en sleutelfiguren in de wijken. Omdat deze mensen dagelijks in contact staan met mensen die vereenzamen is het belangrijk dat zij tijdens hun reguliere werk alert zijn op signalen, de risicofactoren kennen, en weten hoe zij eenzaamheid bespreekbaar kunnen maken of bij wie zij daarvoor om hulp kunnen vragen. Deskundigheidsbevordering kan onder sommige van deze professionals nodig zijn.
- *Opvolging van signalen:* Vrijwilligers, professionals en bewoners hebben een laagdrempelige plek nodig waar zij met signalen terecht kunnen. Dat kan bijvoorbeeld het WMO-loket zijn, het sociaal wijkteam of een bestaand multidisciplinair overleg. Voor een goede opvolging is het van belang dat er duidelijke afspraken zijn over wie, wat gaat doen als signalen binnen komen.

Preventie voor eenzame mensen op het voorkomen van verergering van de problematiek

- *Hoe kunnen mensen zichzelf helpen eenzaamheid te verminderen?*
 - o Mensen *bewust maken* dat ze zelf met kleine stappen hun eenzaamheidsgevoel kunnen verminderen. Bijvoorbeeld door erover te praten, vrijwilligerswerk te gaan doen, te bedenken wat jij in een vriendschap zoekt, oude contacten opbellen, hulp bieden aan anderen, et cetera. Op www.eentegeneenzaamheid.nl/dit-kun-jij-doen/tips-om-iets-te-doen-tegen-een-eenzaam-gevoel-bij-jezelf/ en <https://www.eenzaam.nl/hulp-en-advies/zelf-aan-de-slag> staan nog meer tips.
 - o Mensen *informer*en dat als ze behoefte hebben om met iemand te praten over hun gevoel van eenzaamheid, of hierbij hulp willen, ze contact kunnen opnemen met Sociaal Werk De Schans. Daarnaast zijn er ook nog allerlei landelijke hulplijnen waarmee mensen kunnen bellen, chatten of mailen, zoals de Luisterlijn, Kindertelefoon, Supportlijn Alles oké (voor 18-24 jaar), Mantelzorglijn, MIND Korrelatie, Depressielijn, Mentaal Vitaal Infolijn, NPV-spreekuur, Hulp voor ouderen bij levensvragen, Warmline en patiënten hulplijnen (Bron: <https://www.eenzaam.nl/hulp-en-advies/meteen-je-verhaal-kwijt>)

- *Hoe kunnen we als samenleving mensen helpen hun eenzaamheidsgevoelens te verminderen?*
 - o Voldoende ondersteuning bieden op gebied van zorg en welzijn. Voorbeelden zijn Welzijn op Recept (WoR), inloopvoorzieningen GGZ, Steungroepen GGZ, Meidenclub, Join Us, cursus Mentaal in balans etc.

3.6 Eenzaamheid signaleren

Signalen van eenzaamheid

Mensen die vereenzamen, melden zich vaak niet zelf en hebben de neiging zich juist terug te trekken. Om te voorkomen dat problemen verergeren is het daarom van belang dat professionals en vrijwilligers voldoende zijn toegerust om eenzaamheid in een zo vroeg mogelijk stadium te signaleren en bespreekbaar te maken. Het signaleren en bespreekbaar maken van eenzaamheid is dan ook cruciaal voor een adequate aanpak.

Het herkennen van eenzaamheid vraagt om kennis van de signalen van eenzaamheid. Er is een groot aantal lichamelijke, psychische, sociale en gedragsmatige signalen dat erop kan wijzen dat iemand zich eenzaam voelt. Deze zijn in onderstaand overzicht aangegeven.

Lichamelijke signalen	Psychische signalen	Sociale signalen	Gedragsmatige signalen
<ul style="list-style-type: none"> *Vermoeidheid *Uitgeblustheid *Hoofdpijn *Slaapproblemen, *Spierspanning *Gebrek aan eetlust 	<ul style="list-style-type: none"> *Negatief zelfbeeld *Weinig zelfvertrouwen *Gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid *Gevoelens van verlatenheid *Boosheid *Bitterheid *Nergens zin in hebben *Onrust en moeilijk concentreren *Teleurstelling, verdriet *Verlies van vertrouwen in andere mensen 	<ul style="list-style-type: none"> *Weinig sociale contacten *Weinig bezoek van familie of vrienden *Geen contacten in de buurt *Geen hobby's of lid van een vereniging, groep of club 	<ul style="list-style-type: none"> *Verslechterde zelfdzorg *Moeite met huishoudelijk werk *Verlegenheid *Sociale onhandigheid *Mensen op afstand houden *Vermijdingsgedrag *Sterk de aandacht opeisen en claimen *Gretig zijn naar contacten *Contacten afdwingen door hulp te vragen *Erg op zichzelf gericht zijn *Moeite met alleen thuis zijn, *Misbruik verdovende middelen

Het is belangrijk om voorzichtig te zijn met het trekken van conclusies en het is van belang om vermoedens te controleren. Een signaal op zich hoeft nog niet direct te betekenen dat de persoon in kwestie zich eenzaam voelt. Daarnaast duiden deze signalen niet altijd alleen

op eenzaamheid. Ze kunnen ook een aanwijzing zijn voor andere problemen, zoals een depressie of beginnende dementie.

(Bron: <https://www.movisie.nl/artikel/aanpak-eeenzaamheid-wat-weten-we-waar-staan-we>)

Stappenplan van signaleren tot toeleiding naar hulp en ondersteuning

In de Handreiking voor gemeenten 'Signaleren van eenzaamheid' van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2020) is aangegeven welke stappen gemeenten, lokale coalities eenzaamheid of werkgroepen eenzaamheid kunnen zetten om te zorgen dat signalen van eenzaamheid worden herkend en hiervoor hulp en ondersteuning kan worden geboden.

Stap 1. Bewustwording van eenzaamheid vergroten

- Start een publiekscampagne en/of zet andere communicatiemiddelen en activiteiten in.
- Maak gebruik van persona's om eenzaamheid een gezicht te geven.

Stap 2. Signalen opvangen: herkennen van eenzaamheid

- Betrek zo veel mogelijk mensen bij het signaleren van eenzaamheid. Denk daarbij ook aan beroepsgroepen die niet meteen voor de hand liggen.
- Gebruik als hulpmiddel een signaleringskaart.
- Bevorder deskundigheid, zodat signaleerders de juiste vaardigheden hebben.

Stap 3. Signalen overgeven: een centraal punt instellen

- Maak duidelijk dat iedereen iets kan doen aan eenzaamheid.
- Zorg voor een laagdrempelig en centraal punt waar mensen signalen kunnen afgeven.
- Vergroot de deskundigheid om eenzaamheid goed bespreekbaar te maken.

Stap 4. Signalen opvolgen: signalen verwerken en huisbezoek

- Kies een of meerdere partijen (afhankelijk van de gekozen doelgroep) die de signalen opvolgen.
- Maak duidelijke afspraken over de werkwijze.
- Analyseer de signalen en gebruik ze voor evaluatie en beleidsinformatie.

Stap 5. Vervolg opzetten: toeleiding naar hulp en ondersteuning

- Zorg voor beschikbaarheid van en kennis over de sociale kaart.
- Maak afspraken over de werkwijze bij een doorverwijzing en follow-up.
- Gebruik de beschikbare kennis en hulpmiddelen over wat werkt om eenzaamheid aan te pakken

(Bron: <https://www.eentegeneenzaamheid.nl/wp-content/uploads/2020/09/Handreiking-signaleren-van-eeenzaamheid-voor-gemeenten.pdf>)

4. Eenzaamheid in het Westerkwartier

In het vorige hoofdstuk hebben we kennis opgedaan over eenzaamheid. In dit hoofdstuk leggen we deze kennis naast de informatie over de Westerkwartierse samenleving. Zodat we weten waar we op het gebied van eenzaamheid nog extra op in moeten zetten.

4.1 Data eenzaamheid

Uit de Benchmark Een tegen Eenzaamheid (gebaseerd op de Gezondheidsmonitor volwassenen en ouderen (GGD, CBS, RIVM 2020 en 2022) blijkt dat 42% van de mensen in het Westerkwartier zich matig tot (zeer) ernstig eenzaam voelt. Dit is vergelijkbaar aan het landelijk gemiddelde van 47%. 9% voelt zich ernstig eenzaam. Dit geldt zeker ook voor de ouderen en de jeugd.

Voelt zich matig tot (zeer) ernstig eenzaam	Voelt zich zeer ernstig eenzaam
<ul style="list-style-type: none">• Volwassenen 18+ (42%)• Jeugd (?)• 75+ (50%)• Opleidingsniveau t/m lbo, mavo (51%)	<ul style="list-style-type: none">• Volwassenen 18+ (9%)• Jeugd (10%)• 75+ (7%)• Opleidingsniveau t/m lbo, mavo (11%)

(Bron: <https://ggdgroningen.incijfers.nl/dashboard/gezondheidsmonitor>)

In de gemeente ervaart 23% emotionele eenzaamheid (vergelijkbaar aan het landelijk gemiddelde van 29%). Sociale eenzaamheid komt in 26% van de gevallen voor (vergelijkbaar aan het landelijk gemiddelde van 30%). Ernstige tot zeer ernstige eenzaamheid komt ten slotte zo'n 8% voor (vergelijkbaar aan het landelijk gemiddelde van 11%).

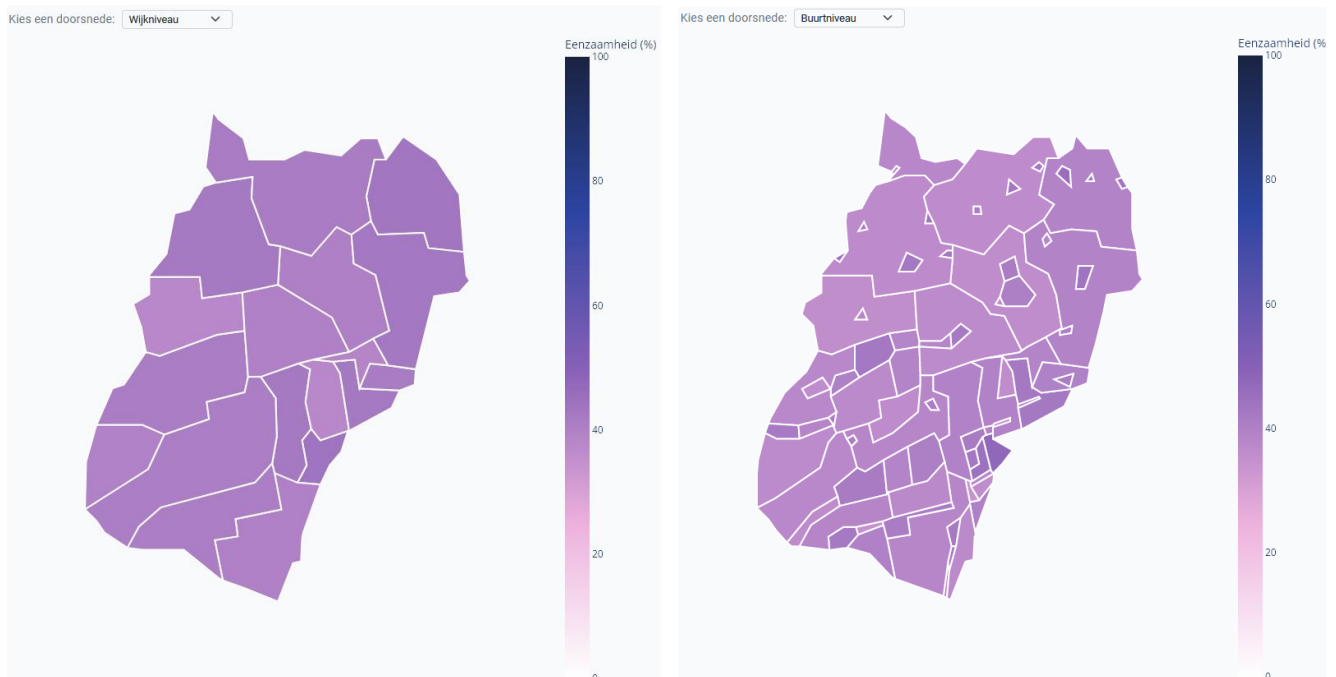
Eenzaamheid op wijkniveau

In de wijken van Westerkwartier varieert het percentage dat zich eenzaam voelt tussen de 38% en 44%. Het eenzaamheidspercentage is het laagst in de wijken 'Wijk 01 Lutjegast' en 'Wijk 07 Midwolde' en het hoogst in 'Wijk 13' en 'Wijk 04 Leek'. In wijken met meer eenzaamheid komt het hebben van een langdurige ziekte én beperking ongeveer net zo vaak voor als in de rest van de gemeente (31% ten opzichte van het gemeentepercentage van 29%). Een matig tot hoog risico op angst of depressie komt hier ook vrijwel even vaak voor als gemiddeld (38% ten opzichte van het gemeentepercentage van 37%).

Eenzaamheid op buurtniveau

In de buurten van Westerkwartier varieert het percentage dat zich eenzaam voelt tussen de 34% en 48%. Het eenzaamheidspercentage is het laagst in de buurten 'Buitengebied ten noorden van Zevenhuizen' en 'Wilpstervaart' en het hoogst in 'Ezinge' en 'Centrum Leek en omgeving'. In buurten met meer eenzaamheid komt het hebben van een langdurige ziekte én beperking vaker voor dan gemiddeld (35% ten opzichte van het gemeentepercentage

van 29%). Een matig tot hoog risico op angst of depressie komt hier ook vaker dan gemiddeld voor (41% ten opzichte van het gemeentepercentage van 37%).



(Bron: <https://benchmarkeentegeneenzaamheid.nl/dashboard/eenzaamheidscijfers>)

4.2 Ervaringen van inwoners met eenzaamheid en interventies

We wilden ook van inwoners zelf horen of ze weleens eenzaam zijn. In welke mate ze deze gevoelens ervaren. Van welke soort(en) eenzaamheid ze last hebben. En welke interventies hen hielpen om te gaan met hun eenzaamheidsgevoelens. We hebben gesproken met de Meidengroep van Sociaal Werk De Schans, met inwoners die naar de inloopvoorzieningen GGZ van Ixta Noa gaan en met inwoners die regelmatig naar de Huiskamer / het Buurtbakkie in De Hazelaar in Marum gaan.

Daarnaast hebben we de monitoringsinformatie over het jaar 2024 van de klantcontacten van Sociaal Werk De Schans bekeken op het thema eenzaamheid.

Meidengroep

De Meidengroep, of Meidenwerk, is bedoeld voor meiden van 12 t/m 23 jaar. Ze komen elke maand bij elkaar en doen allerlei leuke en gezellige activiteiten. Ook worden serieuze thema's besproken op een laagdrempelige manier. Momenteel doen hier 8 meiden aan mee. (Bron: <https://www.sociaalwerkdeschans.nl/jeugd-jongeren/meidenclub/>)

De meiden geven aan vooral last te hebben van *emotionele eenzaamheid*. Ze voelen zich meerdere keren per week eenzaam en denken dat dit aan henzelf ligt... 'Ik zal wel raar of niet leuk zijn'. Het is vooral buiten school en/of sport dat de eenzaamheid komt. Ze missen allemaal een diepgaande vriendschap buiten de sociale activiteiten om. Een beste vriend of vriendin waar ze alles mee kunnen delen. De uitdaging zit hem in:

- Het leren van sociale vaardigheden. Wanneer vraag je te vaak om af te spreken? Kan je zomaar bij iemand langsgaan? Wat als iemand "nee" zegt, kan je dan de volgende week weer vragen? Etc.

- Het onderhouden van de vriendschap en het uitbouwen van oppervlakkige naar diepgaande contacten. Hoe doe je dat?

Inloop GGZ Ixta Noa

De Ixta Noa Praktijkhuizen / inloopvoorzieningen in Tolbert en Zuidhorn zijn herstelcentra voor en door mensen met een psychische onbalans. Inwoners zijn van harte welkom voor een kop koffie, een goed gesprek, samen dingen doen, of er gewoon mogen zijn.

Ervaringsdeskundigen en vrijwilligers zijn als begeleiding aanwezig (*Bron:*

<https://www.ixtanoa.nl/regio-westerkwartier/>)

De inwoners ervaren vooral *emotionele eenzaamheid*. Er is zeker (ook) behoefte aan een *groter sociaal netwerk*, maar die stap voelt erg groot. Vooral behoefte aan verbinding wordt genoemd en geaccepteerd willen worden. Het is wat ongrijpbaarder om te zeggen welke interventie kan bijdragen tegen die vorm van eenzaamheid. Een plek waar ze zichzelf kunnen/mogen zijn vinden ze in ieder geval bij Ixta Noa.

Huiskamer in De Hazelaar

De huiskamer in Marum is vijf dagen per week open 's morgens van 10 tot 12 en 's middags van 14 tot 16 uur. Er is altijd een vrijwilliger aanwezig en de koffie en thee is gratis. Er komen gemiddeld 80 tot 100 personen per week waarvan een deel van de bezoekers meerdere keren per week komt.

In juni en juli '24 zijn zo'n 80 bezoekers gevraagd naar hun persoonlijke situatie en wat de huiskamer voor hen betekent. Enkele mensen gaven aan zich niet eenzaam te voelen en gewoon voor de gezelligheid te komen. De meeste mensen gaven aan zich wel eenzaam te voelen en daarom naar de huiskamer gaan. Er is vooral sprake van sociale eenzaamheid. In enkele gevallen was er sprake van emotionele eenzaamheid. Deze vormen van eenzaamheid ervaart men als een levenslot. Ze zijn doorverwezen naar de voorliggende voorzieningen van Sociaal Werk De Schans. En ze bleven de huiskamer bezoeken.

De vrijwilligers hebben na de zomer '24 een training gevolgd om bezoekers met eenzaamheidsgevoelens beter te kunnen vertellen over het aanbod aan ondersteuning op het gebied van eenzaamheid en waar nodig te kunnen doorverwezen.

Monitoringsinformatie Sociaal Werk De Schans

Sociaal Werk De Schans registreert een deel van haar klantcontacten op informatie & advies, vragen en signalen. In de periode van 1-1-24 t/m 13-12-24 zijn op het thema eenzaamheid 152 vragen van inwoners geregistreerd.

De meeste vragen komen uit het gebied Leek (47%), gevolgd door gebied Marum (25%), Grootegast (18%). Uit het gebied Zuidhorn komen de minste vragen (10%).

Kijken we naar het soort vragen, dan zien we dat de meeste mensen op zoek zijn naar *groepsontmoeting* (57%), zoals Buurtbakkies, klaverjasclubs, samen eten, sportgroep. Deze vragen komen vooral uit het gebied Leek (54%), gevolgd door gebied Marum (25%), Grootegast (15%). Uit het gebied Zuidhorn komen de minste vragen (6%).

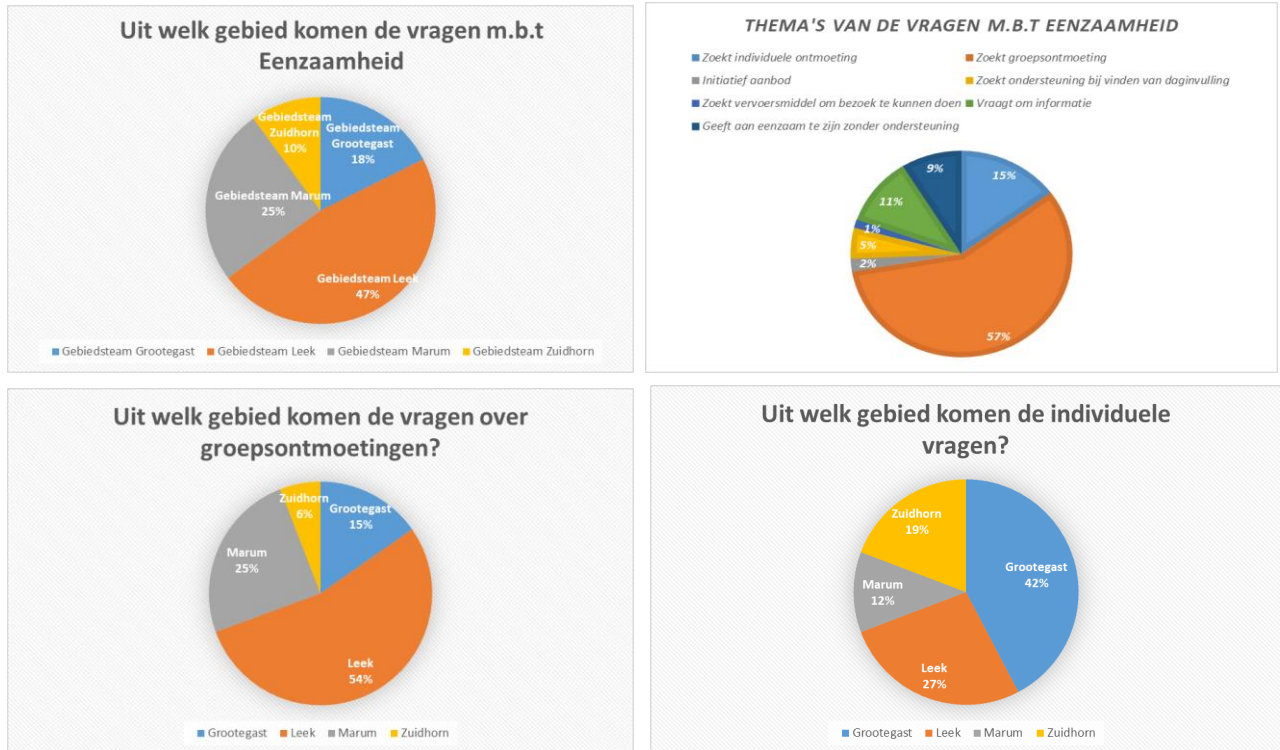
Groepsontmoetingen kunnen bijdragen aan het verminderen van sociale eenzaamheid.

Ook is een deel, 15%, op zoek naar *individuele ontmoeting* gericht op het vinden van individueel contact, bijvoorbeeld een maatje of partner. Deze vragen komen vooral uit het

gebied Grootegast (42%), gevolgd door het gebied Leek (27%), gebied Zuidhorn (19%) en gebied Marum (12%). Individuele ontmoetingen kunnen bijdragen aan het verminderen van emotionele eenzaamheid.

In de contacten die medewerkers van De Schans met inwoners hebben zien ze bij een deel van de inwoners signalen van eenzaamheid, terwijl de inwoner zelf niet aangeeft behoefte te hebben aan verandering (9%).

Mooi om te zien is dat 11% van de vragen komt van inwoners en organisaties die iets willen organiseren op het gebied van eenzaamheid.



(Bron: Myneva van Sociaal Werk De Schans d.d. 14-12-24)

4.3 Huidige organisaties en interventies eenzaamheid

Tijdens een brainstormbijeenkomst met medewerkers van de gemeente en Sociaal Werk De Schans op 21 maart '24 hebben we een overzicht gemaakt van organisaties die iets doen dat bijdraagt aan vermindering van eenzaamheid. In mei '24 hebben we diverse maatschappelijke organisaties een brief gestuurd met de vraag welke interventies zij organiseren op het gebied van eenzaamheid. We hebben geprobeerd van alle input een samenvattend overzicht te maken. Daarin maken we per interventie onderscheid naar vorm van eenzaamheid en de doelgroep. Op die manier maken we inzichtelijk waar nog aanvullende interventies nodig zijn.

Organisatie	Interventie	Vorm eenzaamheid			Doelgroepen									
		EE	SE	ExE	alle	SES	Psych	Seks ID	Migr	12-23	75+	Verst.beperkt	dakloos	
Gemeente	Meldpunt Bezorgd	X			X									
Gemeente	Wmo	X	X								X	X		
Gemeente	Jeugd	X	X							X				
Gemeente	Participatie en werkbemiddeling		X			X				X				
GGD	GGDer in de buurt	X					X							
Ixta Noa	Inloop GGZ	X	X	X			X							
Meerdere partners	Stegroep GGZ	X	X	X			X							
Gemeente ism Wold & Waard	Wonen voor doelgroepen, bijv. Kamers met Aandacht en Housing First						X			X				X
Wender	Maatschappelijke opvang		X				X							X
Wender	Insight Out		X				X							X
Wender	Woonkansbeleid		X				X							X
Wender	Ambulante begeleiding	X	X	X			X							X
Lentis	Preventieve GGZ (o.a. hoe omgaan met mensen met psychische problemen, hoe als mantelzorger balans houden etc)	X	X	X	X		X							
SW De Schans	Buurtmaatschappelijk werk (individuele ondersteuning)	X	X		X									
SW De Schans	Ondersteuning Jeugd en Gezin (OJG) (individuele ondersteuning)	X	X	X						X				
SW De Schans	Seniorenvoorlichting / huisbezoek 80+	X	X								X			
SW De Schans	First (M/D)ates	X	X								X			
SW De Schans	Join Us		X							X				

Organisatie	Interventie	Vorm eenzaamheid			Doelgroepen								
		EE	SE	ExE	alle	SES	Psych	Seks ID	Migr	12-23	75+	Verst.beperkt	dakloos
SW De Schans	Mantelzorgondersteuning (MIP, jonge mantelzorgers, NAH Lotgenotengroep, Mantelzorgtest)	X	X	X	X								
SW De Schans	Vrijwilligersinformatiepunt (VIP)		X	X	X								
SW De Schans	Danspaleis		X								X		
SW De Schans	Schoolmaatschappelijk werk (individuele ondersteuning)	X	X	X						X			
SW De Schans	Buurtbakkies dorpen		X		X								
SW De Schans, dorpen	Jongerenontmoetingsplekken		X							X			
Dorpshuizen e.a.	Dorpshuizen, MFC's, buurthuis kamers (activiteiten, klusjes, hulpvragen, lief en leed, soms ook weerbaarheid jeugd versterken bijv. Oostwold, buurthuis kamer Z'horn ook voor migranten)	X	X		X				X	X	X		
Dorpsbelangen dorpen	Activiteiten		X		X								
SW De Schans	Steungroep Verlies en Rouw	X			X								
SW De Schans	Relatie- en Scheidingspunt	X			X								
SW De Schans	Ervaringsdeskundigen ondersteuning	X			X								
SW De Schans	Begeleiding bij meedoen in samenleving		X		X								
SW De Schans	Grip en Glans (meer uit je leven halen)	X			X								
SW De Schans	Meidenclub		X							X			
SW De Schans, dorpen	Seniorenbeweeggroepen dorpen		X								X		
St. Dementievriendelijk Westerkwartier	Alzheimercafé	X	X					X			X		
Humanitas	Steun bij verlies en rouw	X			X								
Humanitas	Kindervakantiespelweken		X							X			
Humanitas	Vrijwillige palliatieve Terminale Zorg	X			X						X		
Platform Kerken	Project Jong-Oud		X							X	X		
Kerken	Samen eten, ontmoeten, gespreken over geloof en leven	X	X	X	X								
Meerdere partners	Week tegen Eenzaamheid / BWW		X		X								

Organisatie	Interventie	Vorm eenzaamheid			Doelgroepen								
		EE	SE	ExE	alle	SES	Psych	Seks ID	Migr	12-23	75+	Verst.beperkt	dakloos
Meerdere partners	Domeinoverstijgend Samenwerken (DOS) 5 dorpen	X	X	X	X						X		
Hulpkring Leek	Hulp en ondersteuning inwoners Leek	X	X		X						X		
Hulpkring Leek	Vriendschappelijk huisbezoek (maatje) Leek/Nietap	X	X		X						X		
Vluchtelingenwerk	Spreekuur		X						X				
Vluchtelingenwerk	Taalmaatje		X						X				
St. Schuldhulpmaatje	Schuldhulpmaatje		X			X							
Biblionet	Taalhuis	X	X		X				X				
Biblionet	Taalcafé		X		X				X				
Biblionet	Digicursussen		X		X								
Biblionet	Zadenbibliotheek		X		X								
Hovenier / De Schans	Werkbemiddeling / daginvulling		X			X						X	
WerkinZicht	Kansrijk Talent			X	X								
Spot TV	Redactieteam en filmpjes		X							X			
Culturele verenigingen	Les, opvoeringen, activiteiten		X		X								
Sportverenigingen	Les, wedstrijden, activiteiten		X		X								
Muziekverenigingen	Les, opvoeringen, activiteiten		X		X								
Scholen		X	X							X			
MIEP	Wmo HH en begeleiding		X								X	X	
DNZT	Wmo HH en begeleiding		X								X	X	
Platform Toegankelijk Westerkwartier	Advies		X		X						X	X	
Onderling Sterk	Advies, activiteiten		X									X	
Seniorenverenigingen	PCOB/ANBO Zuidhorn, Seniorenvereniging WK, Ouderraad Grootegast		X								X		
Seniorweb	Digitale cursussen		X								X		
Biblionet	Bibliotheken, activiteiten, Breinbieb	X	X	X	X								
Huisartsen	POH, Welzijn op Recept	X	X					X					
Thuiszorg, Buurtzorg	Verpleeghulp thuis		X								X		

Organisatie	Interventie	Vorm eenzaamheid			Doelgroepen								
		EE	SE	ExE	alle	SES	Psych	Seks ID	Migr	12-23	75+	Verst.beperkt	dakloos
Verpleeghuizen NNCZ, Zonnehuis, Hogeheem, Vredewold, Veldzicht Dagopvang	Wonen, dagbesteding, inloop		X				X				X		
De Zijlen	Wonen, activiteiten		X									X	
PLACK	Cultureel advies, activiteiten		X		X								
Roze 50+ Westerkwartier	Regenbooghuiskamer 50+ (locatie Zuidhorn)	X	X					X					
Roze 50+	Week tegen Eenzaamheid	X	X	X				X					
Gemeenten + provincie Groningen + COC	Regenboogconvenant 2018 (veiligheid en acceptatie LHBTQI+)		X					X					
	Regenboogcafé in Roden en Winsum (14+)	X	X					X					
Roze 50+ Westerkwartier (nog niet in Westerkwartier gestart)	'de Roze Loper'. Een langlopend initiatief om verzorgings- en ziekenhuizen etc. regenboog vriendelijk te maken en houden. Voor in verzorgingshuizen is bekend dat discriminatie voor roze ouderen daar aanwezig is.		X					X					
Vrouwen van Nu Groningen (afdeling Zuidhorn)	Activiteiten gericht op ontmoeten en zingeving		X	X	X								
KBO Groningen (Kracht Beweging Ontmoeting) (nog geen afdeling in Westerkwartier)	Activiteiten op het gebied van ontspanning, cultuur, educatie en zingeving		X	X	X								

4.4 Wat is nog meer nodig?

Over het algemeen hebben we in het Westerkwartier veel interventies die bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid en toegankelijk zijn voor alle inwoners. Zoals dorpshuizen, buurtbakkies, individuele ondersteuning, groepsbijeenkomsten et cetera. Veel interventies zijn gericht op het ontmoeten en dragen bij aan het verminderen van sociale eenzaamheid. Ook is er aanbod voor het ondersteunen bij emotionele en existentiële eenzaamheid. En toch voelt volgens data en ervaringsverhalen ook in het Westerkwartier een grote groep inwoners zich (regelmatig) eenzaam. Vragen die bij ons opkomen zijn dan:

- Is het aanbod in het Westerkwartier voldoende bekend? Zowel bij de inwoners als bij organisaties die activiteiten organiseren?
- Sluit het aanbod aan bij de behoefte?
- Zijn mensen zich bewust hoe ze zichzelf kunnen helpen om minder eenzaam te zijn?
- Zijn mensen zich bewust hoe ze kunnen signaleren dat anderen eenzaam zijn en hen kunnen helpen?

We willen hier structureel meer zicht op krijgen. En vervolgens waar nodig het aanbod in het Westerkwartier hierop aanpassen. Dat gaan we doen door:

Bewustwordings- en signaleringscampagne eenzaamheid

Gericht op:

- *Jezelf helpen minder eenzaam te zijn.* Daar heb je niet alleen nu wat aan, maar ook later. Door te leren, begrijpen en oefenen, wordt het makkelijker om met je eigen emoties om te gaan en sociale contacten te krijgen en onderhouden.
- *Wat jezelf kunt doen om eenzaamheid te voorkomen.* We willen inwoners die nog geen last van eenzaamheid hebben bewust maken dat je door omstandigheden (bijv. als je partner wegvalt) eenzaam kunt worden. En dat een sociaal netwerk dan heel fijn is. Daar kun je nu al in investeren.
- *Anderen helpen met hun eenzaamheid.* Van veel mensen weten we niet dat ze eenzaam zijn. Want hoe zie je dat aan iemand als die het niet vertelt? Tips uit de Handreiking voor gemeenten 'Signaleren van eenzaamheid' van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2020) zijn:
 - o *Signalerings- en doorverwijzingskaart eenzaamheid* maken
 - o *Cursussen 'Hoe herken je eenzaamheid en hoe kun je helpen / doorverwijzen?'* voor mensen die met veel inwoners in contact komen. Bijv. kappers, personeel van supermarkten, verenigingen etc. Mogelijk in de vorm van 'train de trainer'.

Behoeft van inwoners ophalen

We hebben een beetje zicht op de behoefte van inwoners op het gebied van eenzaamheid (zie H. 4.2). We willen meer inzicht in de behoefte krijgen door:

- *Meer data*
 - ✓ *Over deelname aan ondersteuningsaanbod op gebied van eenzaamheid van Sociaal Werk De Schans.* Deze halen we uit de jaarverslagen, die De Schans voor 1 juni over het voorgaande jaar aanlevert bij de gemeente. Hierin staat uitgebreide monitoringsinformatie, onder andere over deelname aan en klantervaring over de ondersteuning.

- ✓ *Over deelname aan ondersteuningsaanbod op gebied van eenzaamheid van andere maatschappelijke organisaties, zoals Humanitas, Vluchtelingenwerk, Platform Kerken Westerkwartier, Dorpsbelangenverenigingen, Platform Toegankelijk Westerkwartier, Seniorenverenigingen, Hulpkring Leek etc.*
- ✓ *Uit Meldpunt Bezorgd van Gemeente Westerkwartier:*
 - Aantal meldingen over eenzaamheid
- *Meer ervaringsverhalen over eenzaamheid, wat helpt, wat niet, waar is behoefte aan etc. Dat kan in de vorm van (groeps)gesprekken met en/of korte vragenlijsten voor:*
 - bezoekers Inloop GGZ Ixta Noa
 - Meidengroep (De Schans)
 - bezoekers van buurtbakkies (De Schans e.a.)
 - inwoners tijdens acties, zoals Kerstactie Soep op de stoep, kerststukjes maken, Danspaleis etc. (De Schans)
 - bewoners van de Oekraïneopvang (woonbegeleiders Oekraïneopvang)
 - statushouders (Vluchtelingenwerk)
 - bewoners van Maatschappelijke Opvang (Wender)
 - bewoners van De Zijlen
 - huurders van Wold & Waard
 - inwoners die meedoen aan de cursus valpreventie
 - inwoners die bij Welzijn op Recept komen
 - inwoners die meedoen aan de Gecombineerde Leefstijlinterventie tegen overgewicht
 - Etc.....

Let wel: We maken zoveel mogelijk gebruik van de bestaande monitoringsinformatie in deze vorm. Zo gebruiken we de informatie die De Schans hierover al ophaalt (zoals impactmetingen) voor de monitoringsinformatie in hun jaarverslag.

Draagvlak creëren onder organisaties in Westerkwartier

We willen onder organisaties en bedrijven in het Westerkwartier een gezamenlijk verantwoordelijkheidsgevoel creëren voor het terugdringen van eenzaamheid. Daarvoor organiseren we elk jaar een *grote bijeenkomst over eenzaamheid*. Daarin blikken we gezamenlijk terug op de resultaten van het afgelopen jaar en wat er nodig is het komende jaar. In 2025 zal de nadruk liggen op het presenteren en bespreken van voorliggend plan van aanpak, de actiepunten en welke rol organisaties hierin willen hebben. Daarnaast is er gelegenheid voor het elkaar informeren over ieders aanbod.

Om het draagvlak voor de uitvoering van voorliggend plan van aanpak structureel te borgen, zetten we in op de volgende structuur:

- Stuurgroep
 - Bestaande uit Sociaal Werk De Schans, Platform Kerken Westerkwartier, Ixta Noa, Dorpsraad Grijpskerk en gemeente Westerkwartier. Extra organisaties zijn welkom.
- Klankbordgroep
 - Bestaande uit organisaties en bedrijven die gevraagd en ongevraagd advies geven aan de stuurgroep.

Faciliteren van initiatieven van inwoners en maatschappelijke organisaties

We willen een samenleving zijn waarin inwoners om elkaar denken en zich willen inzetten voor hun leefomgeving. Ook op het gebied van eenzaamheid. Daarom faciliteren wij waar mogelijk initiatieven uit de samenleving, van zowel inwoners als maatschappelijke organisaties. Dat kan met subsidie, meedenken en mee organiseren. We denken dat er vooral behoefte is aan:

- *Extra aanbod gericht op emotionele eenzaamheid* voor volwassenen, tieners/jongvolwassenen, mensen met een migratieachtergrond en mensen met een andere seksuele identiteit. Denk aan groepscursussen gericht op sociale vaardigheden, vrienden maken en vasthouden, etc.
- *Extra aanbod gericht op sociale eenzaamheid voor specifieke doelgroepen*. We vinden het belangrijk om aanbod op het gebied van terugdringen van eenzaamheid aan te bieden aan alle inwoners. En daarbij in principe geen onderscheid te maken naar specifieke doelgroepen. Zeker als het gaat om het stimuleren van ontmoeting. Dit om bij te dragen aan een inclusieve samenleving. Wel denken we dat het goed is om voor een aantal doelgroepen een uitzondering te maken en voor hen extra inzet te plegen, bijvoorbeeld:
 - Een ontmoetingsplek voor mensen met een *andere seksuele identiteit*. In het kader van inclusie zouden we ook niet teveel ontmoetingsplekken voor specifieke doelgroepen moeten willen. Maar voor deze doelgroep, en dan met name de oudere mensen (regenboogsenioren), kan er wel behoefte zijn aan een plek waar ze helemaal zichzelf kunnen zijn en hun verhaal kwijt kunnen.
 - Mensen met een *migratieachtergrond* meer laten integreren en meedoen in onze samenleving. Door hen actief te benaderen voor activiteiten die in de dorpen georganiseerd worden, bijv. in de dorpshuizen, of bij verenigingen.
 - *Thuiswonende oudere ouderen* doen mee. Gezien de vergrijzing en het 'langer thuis wonen' zal een toenemende groep oudere ouderen minder snel naar activiteiten buitenshuis gaan. Omdat ze daar niet mobiel genoeg voor zijn, of mentaal niet meer toe in staat. Deze inwoners kunnen baat hebben bij een sterkere sociale basis in zoveel mogelijk dorpen, onder andere door het ondersteunen van Zorgsame / DOS dorpen.

5. Uitvoeringsplan Eenzaamheid 2025 en 2026

Bewustwordings- en signaleringscampagne eenzaamheid

Wat	Wanneer	Opdrachtgever	Betrokken	Uitvoering door	Kosten*)
Bewustwordings- en signaleringscampagne	2x per jaar, September '25, april '26)	Stuurgroep	Klankbordgroep	Stuurgroep (incl. communicatie)	€ 1.000
Signalerings- en doorverwijzingskaart eenzaamheid maken	maart '25	Stuurgroep	Klankbordgroep	De Schans	€ 2.000
Cursussen 'Hoe herken je eenzaamheid en hoe kun je helpen / doorverwijzen?	2x per jaar (September '25, april '26)	Stuurgroep	Klankbordgroep	De Schans	€ 5.000

Behoeftte van inwoners ophalen

Wat	Wanneer	Opdrachtgever	Betrokken	Uitvoering door	Kosten*)
Data over vragen van inwoners over eenzaamheid en deelname ondersteuningsaanbod (uit jaarverslag De Schans)	1x per jaar (voor 1 juni)	Stuurgroep		De Schans	nvt
Data over deelname ondersteuningsaanbod andere maatschappelijke organisaties	1x per jaar (voor 1 juni)	Stuurgroep		Maatschappelijke organisaties	nvt
Data uit Meldpunt Bezorgd (aantal meldingen over eenzaamheid)	1x per jaar (voor 1 juni)	Stuurgroep		Gemeente	nvt
Ervaringsverhalen over eenzaamheid ophalen bij inwoners	1x per jaar (voor 1 juni)	Stuurgroep		Genoemde organisaties	nvt

Draagvlak creëren onder organisaties in Westerkwartier

Wat	Wanneer	Opdrachtgever	Betrokken	Uitvoering door	Kosten*)
Grote bijeenkomst over eenzaamheid organiseren	1x per jaar (juni '25 en daarna jaarlijks in sept)	Stuurgroep	Klankbordgroep	Stuurgroep	€ 2.000

Faciliteren van initiatieven van inwoners en maatschappelijke organisaties

Wat	Wanneer	Opdrachtgever	Betrokken	Uitvoering door	Kosten*)
Aanbod gericht op emotionele eenzaamheid	Op aanvraag	Nvt	Stuurgroep	Aanvrager	Nntb
Aanbod gericht op sociale eenzaamheid, bijv. <ul style="list-style-type: none"> - Huiskamer regenboogsenioren - Mensen met migratieachtergrond doen mee - Thuiswonende oudere ouderen doen mee 	Op aanvraag	nvt	Stuurgroep	Aanvrager	Nntb

*) Kosten: De genoemde bedragen zijn de begrote materiële kosten. De daadwerkelijke kosten worden voorgelegd aan de gemeente en vergoed door de gemeente. De personele inzet valt binnen het reguliere werk. Hiervoor brengen partijen geen kosten in rekening.

Financiële middelen

- In het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) heeft de gemeente financiële middelen gekregen voor het verminderen van eenzaamheid. In 2025 is hiervoor € 28.577 beschikbaar.
- Daarnaast beschikt de gemeente over financiële middelen uit andere budgetten, die indirect kunnen bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid, zoals de budgetten GALA mentale gezondheid, GALA Sociale basis, GALA LSA (sport/bewegen), GALA GIDS, GALA LPA, GALA Mantelzorg en Integraal Zorg Akkoord (IZA) gelden. Subsidieaanvragen van inwoners en maatschappelijke organisaties voor eenzaamheidsinterventies kunnen mogelijk uit deze budgetten gefinancierd worden.
- De gemeente Westerkwartier heeft subsidiemogelijkheden voor kunst, cultuur, sport, welzijn, gezondheid en leefbaarheid. Deze activiteiten dragen bij aan het vergroten van sociale cohesie.

6. Evaluatie en monitoring

We willen weten of dit plan van aanpak bijdraagt aan het verminderen van eenzaamheid en of (tussentijdse) aanpassing nodig is. Daarvoor kijken we naar:

- *Data eenzaamheid.* De data uit H.4.1 en 4.4 actualiseren we jaarlijks.
- *Informatie over deelname ondersteuningsaanbod eenzaamheid.* Dit vragen we jaarlijks uit bij de maatschappelijke organisaties, zie H.4.4
- *Ervaringsverhalen.* We halen jaarlijks ervaringsverhalen op van inwoners die zich in meer of mindere mate eenzaam voelen, zie H.4.4

Deze informatie verzamelen we jaarlijks voor 1 juni. Tijdens de jaarlijkse grote bijeenkomst over eenzaamheid in september blikken we gezamenlijk terug op de resultaten van het afgelopen jaar en wat er nodig is het komende jaar.

Literatuurlijst

<https://www.movisie.nl/artikel/aanpak-eenzaamheid-wat-weten-we-waar-staan-we>

<https://www.eentegeneenzaamheid.nl/>

<https://www.eenzaam.nl/over-eenzaamheid/soorten-eenzaamheid>

<https://decorrespondent.nl/14123/een-partner-duizend-appjes-een-volle-agenda-en-toch-eenzaam/245743ad-18ea-0907-2896-a1201f620f22>

<https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2018-09/preventie-van-eenzaamheid.pdf>

<https://www.eentegeneenzaamheid.nl/wp-content/uploads/2021/09/Handreiking-Aan-de-slag-met-eenzaamheidsinterventies.pdf>

<https://www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2018-09/preventie-van-eenzaamheid.pdf>

<https://www.eenzaam.nl/hulp-en-advies/meteen-je-verhaal-kwijt>

<https://www.movisie.nl/artikel/aanpak-eenzaamheid-wat-weten-we-waar-staan-we>

<https://www.eentegeneenzaamheid.nl/wp-content/uploads/2020/09/Handreiking-signaleren-van-eenzaamheid-voor-gemeenten.pdf>

<https://ggdgroningen.incijfers.nl/dashboard/gezondheidsmonitor>

<https://benchmarkeentegeneenzaamheid.nl/dashboard/eenzaamheidscijfers>

<https://www.sociaalwerkdeschans.nl/jeugd-jongeren/meidenclub/>

<https://www.ixtanoa.nl/regio-westerkwartier/>

[Registratiesysteem Myneva van Sociaal Werk De Schans](#)

Bijlage

Benchmark 2024 Een tegen Eenzaamheid:

- Antwoorden van gemeente Westerkwartier ten opzichte van het gemeentelijke, provinciale en landelijke beeld
- Factsheet