



SAMEN IS LEUKER



'Samen is leuker' is een samenwerking - van gemeente Neder-Betuwe, inwoners en organisaties - die zich inzet op het voorkómen en verminderen van eenzaamheid door:

- eenzaamheid bespreekbaar te maken en het taboe dat er op rust te doorbreken, want het kan iedereen overkomen;
- samenwerking tussen inwoners en organisaties mogelijk te maken en te verstevigen;
- breed in te zetten op het thema eenzaamheid, maar ook specifiek aandacht te hebben voor bepaalde groepen zoals ouderen, jongeren, alleenstaanden, laaggeletterden en mensen met een beperking.

Iedereen kan meedoen en het maakt niet uit van welke leeftijd u of jij bent. Interesse? Mail naar samenisleuker@nederbetuwe.nl. Meer informatie over wat te doen tegen eenzaamheid lees je ook op www.eentegeneenzaamheid.nl/ditkun-jij-doen.

De eerste

Welkom in de eerste Nieuwsbrief 'Samen is leuker'. Hierin brengen wij jullie op de hoogte van wat we samen doen om het leven wat aangenamer te maken voor mensen - van jong tot oud - die zich soms eenzaam voelen. De lijst met organisaties die meedoen is al lang (zie laatste bladzijde) en we vullen die graag aan. Hoe meer mensen, hoe liever het ons is. Inwoners, verenigingen en organisaties, iedereen kan op zijn of haar manier meedoen. Want samen is nou eenmaal leuker!

Hoe het begon

'Samen is leuker', dat moet je natuurlijk sámen starten. Dat gebeurde dus ook, op 11 maart 2021. Al was dat digitaal door de coronamaatregelen. Na een inleiding met wethouder Herma van Dijkhuizen is via korte presentaties meer verteld over eenzaamheid, over hoe je dat alleen-zijn bij mensen kan herkennen en hoe je het samen misschien wat aangenamer voor hen kan maken. Hierna een paar voorbeelden.

Jolanda Kuipers van Huis van Ochten/Dorps huis/Elim, geeft aan dat het Dorps huis Ochten een rol speelt in het voorkómen en signaleren van eenzaamheid. Soep en andere attenties vinden vanuit het Dorps huis hun weg naar veel inwoners.

Yvonne Buis van Eleos helpt om eenzaamheid bij brussen - dat zijn broertjes en zusjes van kinderen met een beperking - te verminderen via de brussenclub.

Ingrid Veerman van Humanitas deelt hoe jongerenmaatjes een rol kunnen spelen om eenzaamheid te verminderen.

In kleine groepen is samen gesproken over hoe je specifiek voor ouderen, mensen met een beperking en jongeren iets kunt betekenen om eenzaamheid tegen te gaan. Ook de mogelijkheden in de dorpen kwamen voorbij. Het leverde acties per dorp of per doelgroep op. Een mooie opbrengst, want de aanpak hoeft niet per se groot te zijn. Veel kleine acties maken het juist groot. Het werd door een deelnemer kernachtig mooi samengevat:

'Met zoveel deelnemers móeten we samen toch verandering kunnen brengen in het leven van veel mensen in Neder-Betuwe zodat ze minder eenzaam zijn.'

Ook meedenken en meedoen in één van de themagroepjes voor de genoemde doelgroepen?

Mail ons dan vooral: samenisleuker@nederbetuwe.nl.

Voor meer informatie over 'Samen is leuker', zie ook:
<https://www.eentegeneenzaamheid.nl/mijn-gemeente/neder-betuwe-samen-is-leuker/>



Dorpsplatform IJzendoorn-Ochten

Tijdens die startbijeenkomst werd door de vrijwilligers en organisaties uit Ochten en IJzendoorn het 'Platform* Ochten/IJzendoorn van Samen is leuker' vormgegeven. Met korte lijnen en tweewekelijkse informatie-uitwisseling is het snel schakelen bij signalen van eenzaamheid en zijn eenzame mensen in deze dorpen sneller te bereiken.

*Bij het platform zijn aangesloten: Dick van Kampen (Huis van IJzendoorn), Ruth Willemsen (Wijkverpleging STMR), Wim Geerlof (Hervormde Gemeente Ochten), Manja van Schaijk en Jolanda Kuipers (Dorpshuis Ochten), Annelieke Steenberg (Welzijn Rivierstroom). Tot 1 juli zijn ook twee stagiairs aangesloten: Tijs Vreeken van STMR en Mandy Kiep van Welzijn Rivierstroom. Er zijn ook korte lijnen met gemeente Neder-Betuwe, Huis van Ochten en Jannie van Wijk van Elim.

Er is al een actie geweest:

- **Steuntje in de rug** Attenties die persoonlijk aan de deur zijn gebracht bij kwetsbare ouderen die veel alleen thuis zijn. In 2020 gebeurde dat vier keer. Met een kop soep, met een plantje, met een notitieboekje, met een kleurboek voor volwassenen. Aan die deuren hoor je ook veel over hoe moeilijk het is in coronatijd en werden tips gegeven over wat er wél mogelijk is. Bijvoorbeeld eropuit met een wandelmaatje. Op 19 mei ontvingen 285 ouderen in Ochten en IJzendoorn opnieuw een bezoekje aan de deur. Met ook weer een kleine attentie.

De volgende actie staat voor de deur:

- **Lief & Leedstraten** Dit zijn straten waar bewoners zich het hele jaar inzetten voor burenhulp en tegengaan van eenzaamheid. Voor de Lief & Leedstraten ontvangen twee aanvragers - we noemen ze de gangmakers - elk jaar een bedrag van Welzijn Rivierstroom voor in het Lief & Leedpotje. Om gedurende het jaar het meeleven te ondersteunen. Zoals met een verwenpakketje voor de mantelzorger, een fruitmandje voor de zieke buurvrouw, een leuk kaartje bij een geboorte of een behaald diploma in de straat. Kortom, het Lief & Leedpotje zorgt ervoor dat mensen in de straat zich gezien, gewaardeerd en gesteund voelen. Daar knapt iedereen van op, dus ook de straat!



Ook actief in Ochten en IJzendoorn? Wil je ook meedenken om eenzaamheid te verminderen? Van harte welkom om aan te sluiten bij het platform. Dit kan via één van de aangesloten organisaties (zie de logo's rechts) of iemand die je kent die al betrokken is. Je kunt ook mailen naar samenisleuker@nederbetuwe.nl.

Eenzaamheid bij mensen met een beperking

Op woensdag 28 april kwam themagroep 'Eenzaamheid bij mensen met een beperking' voor het eerst (digitaal) bij elkaar. Zij werkten verder aan wat tijdens de bijeenkomst op 11 maart naar voren kwam: dat er zeker ook eenzaamheid is bij mensen met een beperking en dat het voor sommigen extra lastig kan zijn om aan te geven hoe ze eenzaamheid ervaren. Denk bijvoorbeeld aan mensen met een verstandelijke beperking, hoewel dat uiteraard niet voor allen geldt. Iedereen is uniek en dat vraagt natuurlijk om een eigen persoonlijke benadering. De juiste vragen stellen over die eenzaamheid is erg belangrijk net als de eigen inbreng oftewel, wat vinden mensen zelf plezierig. Zo kunnen ze zelf ervaren dat wat ze zelf doen ook waardevol en zinvol is. Wordt vervolgd!

Week tegen Eenzaamheid. Doe mee!

Van 30 september tot en met 7 oktober 2021 is het de 'Week tegen Eenzaamheid'. Ook in Neder-Betuwe kunnen organisaties hieraan meedoen. Het doel van deze bijzondere week is om het taboe op eenzaamheid te doorbreken en inwoners te vragen om mee te helpen die eenzaamheid te verminderen.

Wat gaat u of uw organisatie doen in deze week?

Bel voor meer informatie of overleg met Welzijn Rivierstroom via t. [0344 - 60 23 37](tel:0344-602337) of e. samenisleuker@nederbetuwe.nl.

Deze partners zijn inmiddels betrokken bij 'Samen is leuker' en er zijn er nog meer. Wil je ook zichtbaar worden? Stuur dan je logo naar samenisleuker@nederbetuwe.nl.



30 september tot en met 7 oktober 2021 is het de 'Week tegen Eenzaamheid'. Doe mee!

Kijk via Week tegen Eenzaamheid - Een tegen eenzaamheid naar voorbeelden en materialen.

<https://www.eentegeneenzaamheid.nl/week-tegen-eenzaamheid/>

