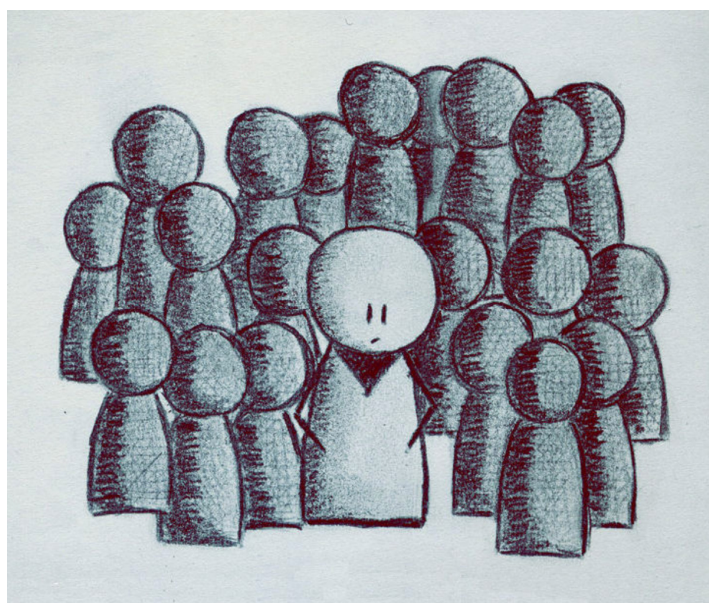


Hoofdpijnennotitie

Aanpak eenzaamheid Neder-Betuwe



November 2019

Inhoud

1.	Aanleiding	2
2.	Achtergrond en omvang van het probleem	2
2.1	Definitie van eenzaamheid	2
2.2	Oorzaken eenzaamheid	2
2.3	Risicogroepen	3
2.4	Gevolgen van eenzaamheid	3
2.5	Eenzaamheid in Neder-Betuwe	3
4.	Doel en beoogde resultaat	4
5.	Opzet van de aanpak	4
5.1	Bewustwording en taboe doorbreken	5
5.2	Deelname aan landelijk actieprogramma Éen tegen eenzaamheid (lokale coalitie).....	5
5.3	Preventieteam Neder-Betuwe Bloeit!.....	6
5.4	Verkennen wat het sociaal team en de kernpunten kunnen betekenen.....	6
5.5	Verbinding zoeken met bestaande projecten en bestaand aanbod	6
5.6	Het bundelen van krachten	6
5.	Financiën	7
6.	Planning.....	7

1. Aanleiding

Vrijwel iedereen heeft ooit in zijn of haar leven wel eens gevoelens van eenzaamheid ervaren. In zekere zin hoort eenzaamheid dus bij het leven. Meestal is het een tijdelijk gevoel dat verdwijnt als mensen zich weer verbonden voelen met anderen. Echter blijkt uit landelijke cijfers dat er steeds meer Nederlanders zijn waarbij deze gevoelens van eenzaamheid aanhouden, waardoor mensen over een langere periode vereenzamen en in een neerwaartse spiraal terecht komen. Dat maakt eenzaamheid tot een actueel en urgent probleem. Het is een misvatting dat eenzaamheid alleen een probleem is onder ouderen. Eenzaamheid treft mensen uit alle leeftijdsgroepen en is veelal verweven met andere problematieken op verschillende leefgebieden. Dit maakt eenzaamheid tot een complex thema.

Ook in Neder-Betuwe is eenzaamheid een groeiend probleem. Gemeente Neder-Betuwe heeft daarom prioriteit gegeven aan het voorkomen en verminderen van eenzaamheid. Deze startnotitie beschrijft op hoofdlijnen hoe hier invulling aan zal worden gegeven. Om hiertoe te komen wordt allereerst verkend wat eenzaamheid nu precies is, wat de oorzaken en gevolgen ervan zijn, en wordt ingegaan op de situatie rond eenzaamheid in Neder-Betuwe. Dit vertaalt zich in het doel en beoogde resultaat van de aanpak eenzaamheid, waarna een opzet voor deze aanpak beschreven wordt.

2. Achtergrond en omvang van het probleem

Om te bepalen waar de aanpak van eenzaamheid op gericht moet zijn is het belangrijk om eerst helder te hebben wat eenzaamheid nu precies is en waardoor het veroorzaakt wordt.

2.1 Definitie van eenzaamheid

We gaan uit van de volgende vaak gebruikte definitie van eenzaamheid:

“Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen.”

Het aantal sociale relaties en/of de kwaliteit daarvan staan dus centraal in de definitie van eenzaamheid. Op basis hiervan kan eenzaamheid worden onderverdeeld in sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid.

- *“Emotionele eenzaamheid treedt op als iemand een sterk gemis ervaart door de afwezigheid van een intieme relatie of emotioneel hechte band met één of meerdere personen, zoals een levenspartner, familielid of een hartsvriend(in).”* – Er is een emotionele behoefte.
- *“Sociale eenzaamheid is gekoppeld aan het gemis van betekenisvolle relaties met een bredere groep van mensen om je heen. Hierbij gaat het vooral om het ontbreken van contacten met mensen waarmee men bepaalde gemeenschappelijke kenmerken deelt, zoals kennissen, collega's, buurtgenoten of mensen met dezelfde belangstelling of hobby. Het draait om minder contact hebben met andere mensen dan je wenst.”* – Er is een sociale behoefte.

Wanneer men spreekt over een sociaal isolement is dit iets anders dan het ervaren van eenzaamheid. Sociaal isolement is geen gevoel, maar het (vrijwel) ontbreken van sociale relaties.

2.2 Oorzaken eenzaamheid

Eenzaamheid kan veel oorzaken hebben. Grofweg zijn de oorzaken van eenzaamheid onder te verdelen in drie categorieën:

1. Individuele oorzaken

Bepaalde persoonlijke eigenschappen zijn van invloed op het ontstaan van gevoelens van eenzaamheid. Voorbeelden hiervan zijn verlegenheid, onzekerheid, weinig gevoel voor eigenwaarde en angst voor intimiteit of afwijzing. Ook het hebben van onrealistisch hoge verwachtingen van sociale relaties kan eenzaamheid veroorzaken.

2. Veranderingen in het sociale netwerk

Door verandering in iemands persoonlijke omstandigheden kunnen bijvoorbeeld sociale relaties verloren gaan. Hierbij valt te denken aan ziekte, een verhuizing, een echtscheiding, het verlies van werk of het overlijden van een dierbare.

3. Maatschappelijke oorzaken

Het verminderen van de rol en betekenis van traditionele sociale verbanden zoals buurt- en kerkgemeenschappen kan ook eenzaamheid veroorzaken. Dit geldt ook voor negatieve beeldvorming over ouderen.

2.3 Risicogroepen

Op basis van de oorzaken van eenzaamheid kan er worden gesteld dat bepaalde mensen of groepen mensen relatief meer eenzaamheid ervaren, of hier in ieder geval meer risico op lopen. Dit betreft weduwen/weduwenaars, mensen met gezondheidsproblemen/chronisch zieken, gescheiden mensen, mensen met een beperking, alleenstaanden, zwaarbelaste mantelzorgers en ouderen (75+). Ook laaggeletterden, mensen die laagopgeleid zijn, mensen die in armoede leven en mensen met een migratieachtergrond lopen een groter risico op eenzaamheid.

2.4 Gevolgen van eenzaamheid

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 (te veel 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.

Met name voor mensen die zich sterk of langdurig eenzaam voelen is eenzaamheid een probleem. Gebleken is dat chronische eenzaamheid tot uiteenlopende lichamelijke en psychische klachten kan leiden. Voorbeelden hiervan zijn depressie, alcoholverslaving, cognitieve achteruitgang, hart- en vaatziekten, slaapproblemen en verminderde afweer. Het effect van chronische eenzaamheid is hiermee vergelijkbaar met dat van overgewicht, fysieke inactiviteit en overmatig gebruik van genotsmiddelen. Het ervaren van eenzaamheid blijkt zelfs vergelijkbaar te zijn met het roken van vijftien sigaretten per dag. Ook kan eenzaamheid van invloed zijn op de mate waarin iemand in staat is actief deel te nemen aan de arbeidsmarkt of aan een andere vorm van dagbesteding.

2.5 Eenzaamheid in Neder-Betuwe

Om inzicht te krijgen in de omvang van het probleem rond eenzaamheid in Neder-Betuwe is gebruik gemaakt van de zogenaamde Dorpsprofielen van de GGD. Deze worden eens in de vier jaar gepubliceerd. De gebruikte cijfers komen uit de meest recente Dorpsprofielen, gepubliceerd in 2019 en gebaseerd op:

- Kindermonitor 2017 (ouders van kinderen tot 12 jaar);
- Jeugdmonitor 2015 (2e en 4e klas VO);
- Volwassenen- en ouderenmonitor 2016 (19+).

Hieruit blijkt dat in Neder-Betuwe 35% van de inwoners tussen de 19 en 65 jaar matige tot ernstige eenzaamheid ervaart. Voor de inwoners van 65 jaar en ouder geldt dit voor 44%. Ten opzichte van de Dorpsprofielen gepubliceerd in 2016, is dit een stijging van respectievelijk 2% en 3%. Net als gemiddeld in Nederland neemt dus ook in Neder-Betuwe het aantal mensen dat eenzaamheid ervaart toe. Een positieve kanttekening daarentegen is dat Neder-Betuwe ten opzichte van het gemiddelde in Gelderland-Zuid wel positiever scoort op het gebied van eenzaamheid. In de regio ervaart volgens de Dorpsprofielen 2019 namelijk 40% van de inwoners tussen de 19 en 65 jaar matige tot ernstige eenzaamheid en 48% van de 65-plussers.

	Neder-Betuwe 2016	Neder-Betuwe 2019	Gelderland-Zuid 2016	Gelderland-Zuid 2019
Matig tot ernstige eenzaamheid 19-65 jaar	33%	35%	36%	40%
Matig tot ernstige eenzaamheid 65+	41%	44%	46%	48%

Landelijk is ongeveer 43% van de inwoners van 19 jaar en ouder eenzaam. Van de inwoners onder de 19 jaar zijn op dit moment geen cijfers bekend, zowel lokaal als landelijk niet.

4. Doel en beoogde resultaat

De genoemde gevolgen van eenzaamheid op het welzijn van mensen in combinatie met het groeiende aantal inwoners dat eenzaamheid ervaart, onderstrepen het belang van het ontwikkelen van een passende aanpak. Deze aanpak zal zowel gericht zijn op het verminderen van eenzaamheid, maar specifiek ook op de preventie van eenzaamheid. Hierin wordt het advies van eenzaamheidsexperts gevolgd, die verwachten dat er met een aanpak gericht op het voorkomen van eenzaamheid meer winst is te behalen dan met een aanpak gericht op het verminderen van eenzaamheid. Het voorkomen van eenzaamheid heeft met name betrekking op het voorkomen dat mensen in de neerwaartse spiraal van eenzaamheid terecht komen. Daarom richten we ons ook specifiek op de preventie van vereenzaming.

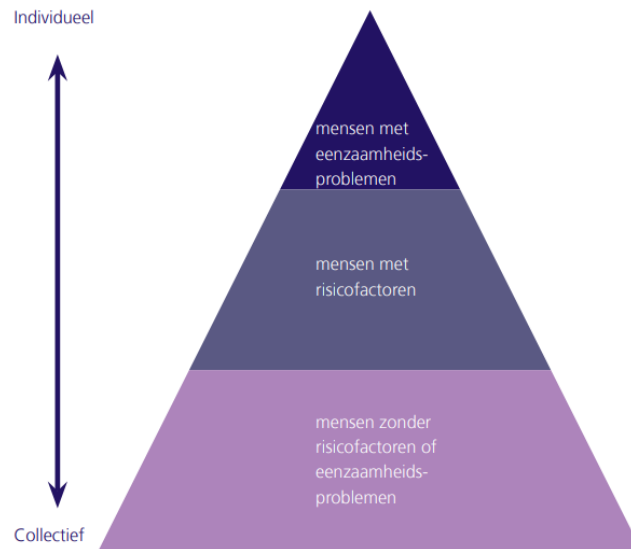
Hieruit volgt het doel van deze aanpak: *het voorkomen van vereenzaming en het verminderen van eenzaamheid in Neder-Betuwe.*

Het beoogde resultaat op basis van dit doel luidt: *in 2024 ervaren procentueel minder inwoners eenzaamheid dan in 2019 het geval was.* Dit wordt gemeten aan de hand van de Dorpsprofielen van de GGD die een keer in de vier jaar worden afgenomen. De Dorpsprofielen gepubliceerd in 2019 worden hierbij als startpunt aangehouden.

5. Opzet van de aanpak

In de media wordt soms het beeld geschetst dat eenzaamheid gemakkelijk op te lossen is met bijvoorbeeld een ontmoetingsactiviteit. In de praktijk blijkt het echter niet eenvoudig om eenzaamheid te verminderen. Het proces van vereenzamen speelt zich af over jaren en het verminderen van eenzaamheid kost dan ook tijd en energie, omdat vaste patronen doorbroken moeten worden. Voorkomen dat mensen vereenzamen is dan ook het devies. Om hierbij tot duurzaam beleid te komen dient ingezet te worden op drie preventieniveaus:

- Inzet op beschermende factoren, zoals een gevoel van verbondenheid, bij mensen zonder bekende risicofactoren of eenzaamheidsproblemen om te voorkomen dat zij risicofactoren ontwikkelen;
- Ondersteuning van mensen met risicofactoren voor het krijgen van eenzaamheidsproblemen om te voorkomen dat zij eenzaamheidsproblemen ontwikkelen;
- Inzet op het voorkomen van verergering van de problematiek bij mensen met eenzaamheidsproblemen.



Bij het laagste niveau in bovenstaande afbeelding, dat gericht is op mensen zonder risicofactoren, ligt de focus op groepen mensen. Bij het hoogste preventieniveau, dat gericht is op mensen die al kampen met eenzaamheidsproblemen, ligt de focus op individuele ondersteuning.

Afhankelijk van de mate waarin eenzaamheid wordt ervaren, kan het zijn dat mensen alleen gebaat zijn bij intensieve behandeling in de tweedelijnszorg. Voor deze groep geldt dus dat er relatief veel middelen geïnvesteerd dienen te worden om een relatief kleine groep mensen te helpen. Het is dus kosteneffectiever om op de collectieve preventie in te zetten en daar ligt dan ook de focus van de aanpak. De aanpak in Neder-Betuwe zal dus met name gericht zijn op het collectief, maar waar mogelijk zal ook wordt gezocht naar aanknopingspunten om individuen te ondersteunen die eenzaamheid ervaren. Bovendien zal er in de preventie wel specifieke aandacht zijn voor mensen of groepen die relatief meer eenzaamheid ervaren of hier risico op hebben, zoals beschreven in paragraaf 2.3 van dit document.

Vanzelfsprekend is hier samenwerking voor nodig tussen gemeente, haar uitvoeringpartners en ook haar inwoners. Op hoofdlijnen zullen de volgende acties worden ondernomen in de aanpak van eenzaamheid:

5.1 Bewustwording en taboe doorbreken

Belangrijke eerste stap in de aanpak van eenzaamheid is bewustwording, zowel voor mensen die eenzaamheid ervaren als voor hun omgeving. Hierbij valt te denken aan zowel bewustwording rondom het fenomeen eenzaamheid in het algemeen, als om bewustwording van de risicofactoren van eenzaamheid en het belang van een sociaal netwerk. Bekendheid aan het fenomeen eenzaamheid geven, zal naar verwachting ook bijdragen aan het doorbreken van het taboe rond eenzaamheid dat vaak nog wordt waargenomen. Hierdoor vinden mensen het soms lastig om te uiten dat ze gevoelens van eenzaamheid ervaren, terwijl dit juist een belangrijke eerste stap is richting een oplossing. Bewustwording en taboe doorbreken worden dan ook gezien als een essentieel onderdeel van de preventie van eenzaamheid.

5.2 Deelname aan landelijk actieprogramma Één tegen eenzaamheid (lokale coalitie)

Één tegen eenzaamheid is een landelijk actieprogramma dat is uitgerold door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Het doel van Één tegen eenzaamheid is de trend van eenzaamheid onder ouderen, met name van 75 jaar en ouder, te doorbreken door met heel veel partners eenzaamheid eerder te signaleren en te doorbreken. Dit doen zij met zowel een landelijke coalitie als in elke gemeente een lokale coalitie. Lokale coalities vormen daarbij dus de spil van de aanpak tegen eenzaamheid. Gemeenten zijn op grond van de Wmo 2015 primair verantwoordelijk voor het bestrijden/vormgeven van een aanpak tegen eenzaamheid. Zij kunnen als regisseur een lokale coalitie tegen eenzaamheid vormen, samen met bedrijven, ondernemers, burgers en maatschappelijke organisaties. Vanuit het Rijk ondersteunen we gemeenten bij zowel de coalitievorming als specifieke vragen waar lokale coalities tegenaan lopen. Er is reeds contact gelegd met Één tegen eenzaamheid om te verkennen hoe zij ons kunnen ondersteunen bij het voorkomen van eenzaamheid. Ondanks dat de gemeentelijke aanpak niet alleen gericht zal zijn op ouderen, zijn zij wel een grote doelgroep met een

sterk verhoogde kans op eenzaamheid. De mate waarin mensen zich eenzaam voelen, is redelijk stabiel tot een leeftijd van zeventig. Daarna volgt een toename. Het is dan ook fijn dat we door aan te sluiten bij Een tegen eenzaamheid ondersteuning kunnen krijgen bij het bestrijden van eenzaamheid onder deze doelgroep, onder meer via een lokale coalitie. Bovendien kan een te ontwikkelen lokale coalitie tegen eenzaamheid zich uiteindelijk ook breder in gaan zetten voor andere doelgroepen.

5.3 Preventieteam Neder-Betuwe Bloeit!

Het voorkomen en verminderen van eenzaamheid maakt onderdeel uit van de opdracht die het preventieteam Neder-Betuwe Bloeit! voor het huidige en het komende jaar heeft gekregen. Het mooie hieraan is dat het preventieteam bestaat uit medewerkers van verschillende organisaties op het gebied van welzijn, sport en bewegen, jongerenwerk en de geestelijke gezondheidszorg, en de GGD. Zodoende heeft eenzaamheid de aandacht binnen verschillende disciplines en doelgroepen van jong tot oud, en binnen de achterliggende organisaties van de teamleden. Deze organisaties zouden dus potentieel ook onderdeel kunnen worden van de lokale coalitie. Het preventieteam werkt daarnaast aan verdere acties om met elkaar eenzaamheid tegen te gaan, waarbij ook de opties verkend worden voor een dorpsgerichte aanpak.

5.4 Verkennen wat het sociaal team en de kernpunten kunnen betekenen

Naast onze uitvoeringspartners krijgen ook het sociaal team en de kernpunten te maken met inwoners die (mogelijk) eenzaam zijn. Zo kan eenzaamheid zowel een oorzaak als een gevolg zijn van andere psychosociale problemen, of een relatie hebben met een hulp- of ondersteuningsvraag die iemand heeft. Vanuit de beleidskant wordt er daarom afstemming gezocht met het sociaal team en de kernpunten over wat zij kunnen betekenen in het voorkomen en verminderen van eenzaamheid. Hierbij is het belangrijk om realistisch te kijken naar wat binnen de macht van hun kunnen en tijd ligt. Hier schakelen we namelijk over van een collectieve aanpak naar een individuele aanpak. Daarvoor geldt dat een effectieve aanpak per eenzame persoon kan verschillen en dus per persoon bekeken moet worden. Dit kost meer inzet, zowel in financiële middelen als in uren, dus er moet goed worden bekeken wat haalbaar is en wat niet.

5.5 Verbinding zoeken met bestaande projecten en bestaand aanbod

Naast bovengenoemde acties wordt ernaar gestreefd om verbinding te zoeken met andere bestaande projecten. Een voorbeeld hiervan is het in ontwikkeling zijnde vitale sportpark Dodewaard. Sommige mensen die eenzaamheid ervaren hebben behoefte aan het doen van vrijwilligerswerk vanwege de sociale contacten en zingeving die zij hieruit halen, maar weten de weg hiernaartoe niet goed te vinden. Om het vitale sportpark tot een succes te maken zijn vrijwilligers nodig. Hoe mooi zou het zijn als je deze mensen dan kunt koppelen aan dit project? Zo worden doelen met elkaar verbonden en ontstaan win-situaties. Hiervoor is het belangrijk dat eenzaamheid onder de aandacht is binnen verschillende beleidsvelden en uitvoeringspartners, zodat deze koppelingen ook daadwerkelijk kunnen ontstaan. Daarnaast is het streven om zo veel mogelijk gebruik te maken van het bestaande aanbod in de strijd tegen eenzaamheid. Hiervoor zal in kaart worden gebracht wat het aanbod nu precies is. Naar verwachting komt dan ook naar voren wat er nog mist in het aanbod en kan er gedacht worden over hoe dit gat ingevuld kan worden. Gebleken uit ervaring is namelijk dat het welbekende 'kopje koffie' vaak lang niet genoeg is om echt iets aan iemands eenzaamheid te doen. Wat hebben we dan voor die mensen te bieden naast activiteiten, of wat zouden we mogelijk nog extra moeten ontwikkelen qua aanbod? Vanuit preventief oogpunt zal met name worden gekeken naar hoe de doorverwijzing naar het bestaande aanbod kan worden verbeterd, en waar nodig worden aangevuld. Ook hierin worden het sociaal team, kernpunten en lokale partners betrokken.

5.6 Het bundelen van krachten

Alle genoemde acties vragen samenwerking tussen veel verschillende mensen en organisaties op lokaal niveau. De essentie van deze samenwerking geldt in zijn algemeenheid voor het terugdringen van eenzaamheid. Hierin speelt ook mee dat eenzaamheid een divers en complex probleem is, dat bovendien per persoon kan verschillen. Hierdoor is het belangrijk om eenzaamheid niet als één persoon of organisatie met één type doelgroep en/of deskundigheid aan te pakken, maar te kiezen voor een integrale aanpak. Naast de gemeente en professionals van maatschappelijke organisaties valt hierbij ook te denken aan bijvoorbeeld het Diaconaal Platform, betrokken burgers, vrijwilligers en ondernemers, maar ook aan eenzame inwoners zelf. Een duurzame aanpak op het voorkomen en verminderen van eenzaamheid draait dan ook vooral om het verbinden van krachten rond dit thema. Dit is dus ook van

toepassing op bovengenoemde acties en staat centraal in de aanpak. Politiek-bestuurlijk draagvlak is hierin ook onmisbaar.

5. Financiën

Aan het uitvoeren van bovengenoemde acties zijn financiële consequenties verbonden. In afwachting van goedkeuring van de gemeentelijke Begroting 2020 en Meerjarenraming 2021-2023 op 8 november 2019 kan hiervoor al dan niet worden beschikt over een bedrag van € 6.250 jaarlijks voor de periode 2020-2023.

6. Planning

In afwachting van goedkeuring van de gemeentelijke Begroting 2020 en Meerjarenraming 2021-2023 zal vanaf eind 2019 gewerkt worden aan verdere uitvoering van de beschreven hoofdlijnen van de aanpak. Samen met het preventieteam, onze uitvoerende partners, interne betrokken beleids- en uitvoeringsmedewerkers en de aangeboden ondersteuning vanuit het ministerie van VWS zal verder worden verkend hoe we met elkaar onze krachten kunnen bundelen in de aanpak van eenzaamheid. Het streven hierbij is om een duurzame aanpak te ontwikkelen. Daarom zal er goed gekeken worden naar wat reeds bekend is over wat werkt, en wordt er ook invulling gegeven aan monitoring en evaluatie. Hierin nemen we mee dat er geen 'simpele' oplossingen voor eenzaamheid bestaan. Daarom is het belangrijk om in te zetten op langjarige aandacht voor, en een duurzame aanpak van, eenzaamheid. Alleen op die manier zijn wezenlijke verbeteringen voor veel mensen te verwachten.