

Met **EL**kaar tegen eenzaamheid

**EEN
TEGEN
EENZAAMHEID**



Met Elkaar tegen eenzaamheid



tegen eenzaamheid

Inhoudsopgave

Met ELkaar tegen eenzaamheid	1
Inleiding	4
Samen aan de slag	5
Wat is eenzaamheid?	5
Wat zijn signalen van eenzaamheid?	6
Doelstelling Gemeente Etten-Leur	7
Vijf pijlers zorgen voor de basis	7
Gezondheidsmonitor	8
Preventie akkoord	11
Ben je zelf eenzaam? Dan kun je dit zelf doen.....	12
Positieve gezondheid	13
Zes bouwstenen zorgen voor de verandering	14
- Bouwsteen 1: Weten	15
- Bouwsteen 2: Vinden	17
- Bouwsteen 3: Ondersteunen	20
- Bouwsteen 4: Kwaliteit	24
- Bouwsteen 5: Samenwerken.....	25
- Bouwsteen 6: Informatie	27
Begroting per bouwsteen voor de periode 2022-2025.....	28
Iedereen doet wat! Iedereen kan wat!	29



Inleiding

Veel inwoners in Etten-Leur voelen zich weleens eenzaam, dat mag er zijn. In veel gevallen verdwijnt dat eenzame gevoel vanzelf als je weer beter in je vel zit. Eenzaamheid is vooral een probleem voor onze inwoners die het sterk of langdurig voelen. Dan kan een negatieve spiraal ontstaan, wat nadelige gevolgen heeft voor het welzijn van onze inwoners. Eenzaamheid is een belangrijk thema geworden, mede gelet op de vergrijzing en de individualisering van de samenleving. Ook de beperkende maatregelen vanwege Corona hebben invloed op eenzaamheid. Gemeente Etten-Leur wil een bijdrage leveren om de gevoelens van eenzaamheid te verminderen. We richten ons op het mobiliseren van de samenleving om in de eigen omgeving het verschil te maken. Mooie voorbeelden zijn er al in overvloed. Zo zet Stichting Present in Vriendschap zich in voor betekenisvol contact, zijn er mooie locaties in het groen zoals De Achtertuin, bruisen de wijkverenigingen van de activiteiten, zijn er diverse inlopen waar de koffie klaar staat en zet de Nobelaer de deuren open voor ontmoeting en zingeving. Ook door de coronatijd heeft dit geleid tot bijzondere initiatieven. Zo belde Alwel in coronatijd met de oudere huurders. Een klein gebaar maakt vaak al het verschil in een tijd waarbij de wereld zo stil is. Een groep ondernemers ondernam diverse acties onder de noemer 'Etten-Leur voor Elkaar', buurtsportcoaches zorgden voor beweging op balkons en veel van onze veerkrachtige inwoners stonden klaar voor het meenemen van een extra boodschap of het sturen van een kaartje. En zo zijn er nog talloze voorbeelden.

Toch zijn er drempels om de eerste stap te nemen om uit de negatieve spiraal te komen. Soms in letterlijke zin, doordat bijvoorbeeld het vervoer of het gebrek aan digitale vaardigheden een probleem is, maar ook figuurlijk. De Meedenkcoaches en Kwartiermaker van Surplus Welzijn helpen om de, soms ook praktische, drempels weg te nemen. Eenzaamheid is van alle generaties en van alle jaren, we starten daarom niet bij af. Het is een thema dat continu in beweging is en om aandacht vraagt.

Niet alleen ouderen zijn eenzaam – ook aandacht voor jongeren

In dit ontwikkelplan richten we ons op volwassenen. Eenzaamheid wordt ook vaak alleen geassocieerd met ouderen. Dat is een misvatting. Eenzaamheid komt voor onder alle leeftijden. Onder ouderen is het percentage dat zich zeer ernstig eenzaam voelt wel hoger. Ook voor eenzame jongeren moet iets gebeuren, want bij deze groep is het helaas ook een hardnekkig probleem. Juist in deze lastige coronatijd is bijzondere aandacht voor jongeren noodzakelijk. Hiervoor wordt naast dit ontwikkelplan een ander ondersteuningspakket opgestart in samenwerking met deze doelgroep zelf en bijvoorbeeld het jongerenwerk. Het spoor dat voor jongeren wordt gelopen is het traject vanuit Jeugd en heet 'stress en burn-out'. Dit sluit goed aan bij het thema eenzaamheid. Dit plan wordt op dit moment verder geconcretiseerd. Ook binnen het jongerenwerk was er al aandacht voor het thema eenzaamheid, niet zo zeer als los thema, maar altijd in samenhang met andere problematiek.



tegen eenzaamheid

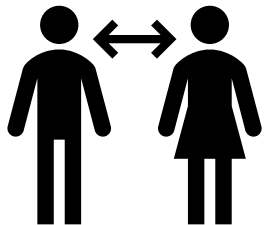
Samen aan de slag

Er is niet één eenzame Etten-Leurenaar. Daarom is er ook niet één interventie of één oplossing om eenzaamheid te verminderen. De verschillen tussen de uitingen en het verdragen van eenzaamheid zijn enorm. We luisterden daarvoor met volle aandacht naar de verhalen van onze inwoners tijdens speciale eenzaamheidslunches. Ook interviewden we vrijwilligers en professionals over wat zij zagen en organiseerden we een netwerkbijeenkomst. Stichting Present in Vriendschap nam samen met de GGD West Brabant het voortouw voor de organisatie van een symposium. Wat wordt er al veel werk verzet door veel mensen in Etten-Leur op dit gebied. Dit in combinatie met de ondersteuning vanuit het landelijke actieprogramma Eén tegen eenzaamheid, heeft enorm geholpen om tot het ontwikkelplan te komen dat nu voor u ligt. In de hiernavolgende hoofdstukken staan de interventies en acties genoemd die bijdragen om de eenzaamheid te verminderen in Etten-Leur.

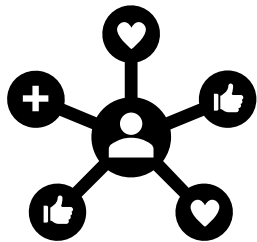


Wat is eenzaamheid?

Er bestaan verschillende soorten eenzaamheid. Eenzaamheid heeft vele gezichten. Afhankelijk van het ervaren gemis wordt gesproken van emotionele of sociale eenzaamheid. Soms komt het tegelijk voor. We richten ons in dit ontwikkelplan op:



Emotionele eenzaamheid treedt op als iemand een hechte, intieme band mist met één of meerdere personen. Meestal gaat het om de levenspartner of om kinderen. Er is een emotionele behoefte. Het 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.



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. Individuele oorzaken (bijvoorbeeld gebrek aan sociale vaardigheden of gezondheidsproblemen), veranderingen in het sociale netwerk (levensgebeurtenissen zoals ontslag of scheiding) en maatschappelijke oorzaken (zoals negatieve beeldvorming over ouderen) spelen een belangrijke rol.



tegen eenzaamheid

Wat zijn signalen van eenzaamheid?

De signalen die hieronder staan beschreven kunnen wijzen op eenzaamheid. Maar let op: de signalen kunnen ook wijzen op een ander probleem. Vaak is er een onderlinge samenhang tussen de signalen.

Lichamelijke signalen

- verslechterde zelfzorg • vermoeidheid • hoofdpijn • verhoogde spierspanning • gebrek aan eetlust • langdurig gevoel van onbehagen • doofheid.

Sociale signalen

- weinig sociale contacten • missen van sociale steun • verschraving van bestaan.

Psychische signalen

- Sombor • negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen • gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid • gevoelens van verlatenheid • teleurstelling • verdriet • boosheid • verlies van vertrouwen in andere mensen.

Gedragmatige signalen

- Gebrek aan sociale vaardigheden • mensen op afstand houden • claimgedrag • op zichzelf gericht zijn • overmatig gebruik of verslaving • vraagverlegenheid.

Levensgebeurtenissen

Overlijden van een naaste • scheiding • ziekte of beperking (van een naaste) • verhuizing/migratie/sterk veranderde woonomgeving • verlies baan/financiële problemen • verslaving (gamen, gokken, middelen)

Voorwaardenscheppende zaken

Vervoer om ergens te kunnen komen • veiligheid, bijvoorbeeld op straat om naar een bijeenkomst te gaan • geld • digitale vaardigheden



Doelstelling Gemeente Etten-Leur

De raad van Etten-Leur vindt het bestrijden van eenzaamheid een belangrijk aandachtspunt. De raad nam hierover het volgende op:

- Minder dan 42% van de inwoners van 19 jaar en ouder heeft een hoge emotionele/sociale eenzaamheidscore in 2025. De verwachting is dat in de hierop volgende Gezondheidsmonitor in de leeftijdsgroep 19+ geen dalende trend te zien in de cijfers gerelateerd aan eenzaamheid. De coronacrisis heeft eraan bijgedragen dat meer mensen zich eenzaam voelen.
- Hiervoor willen we een duurzame en gezonde leefomgeving creëren en behouden.



Vijf pijlers zorgen voor de basis

We sluiten aan bij de vijf pijlers van het landelijke VWS-programma Eén tegen eenzaamheid. Landelijk zijn er veel goede voorbeelden en leren we van elkaar. Jeannette van der Meer van JSO helpt de werkgroep om deze te pijlers te concretiseren. De basis is gericht op:

- 1. Bestuurlijk commitment:** De aanpak van eenzaamheid valt of staat met politiek-bestuurlijk draagvlak. We zorgen 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. We kijken dus naar welke partijen er al zijn, maar maken ook nieuwe en slimme verbindingen om samen verder te komen. We betrekken daarbij ook zeker het bedrijfsleven en de lokale ondernemer.
- 3. Betrek mensen, eenzamen zelf:** Er is niet één type eenzame of één type eenzaamheid. Om goed aan te sluiten bij de doelgroep, betrekken we mensen met gevoelens van eenzaamheid. En ook de omgeving, zoals de familie en buurtbewoners. We betrekken de mensen die achter de voordeur komen. Zij helpen 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 ons om samen te blijven leren en de aanpak verder te brengen. Doe dit doen we op een vergelijkbare manier, zodat data gebundeld kunnen worden.



tegen eenzaamheid

Gezondheidsmonitor

Volgens de cijfers van de landelijke Gezondheidsmonitor 2020 voelt ruim 1 op de 10 Nederlandse volwassenen (18 jaar en ouder) zich ernstig eenzaam. Bijna de helft van de Nederlanders (47%) heeft er wel eens last van. Ouderen hebben er het meest mee te maken. Meer dan de helft van de 85-plussers (66%) in Nederland voelt zich eenzaam. In het voorjaar van 2020 werden we helaas geconfronteerd met de coronacrisis, hierdoor is de groep mensen die gevoelens van eenzaamheid ervaart vergroot. In het coronaherstel plan is dit daarom ook een breed gedragen aandachtspunt.

Elke vier jaar organiseren de GGD'en in samenwerking met het RIVM en het CBS een gezamenlijke Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen. Deze bestaat uit een landelijke basisvragenlijst. Iedere GGD kan deze basisvragenlijst aanvullen met extra vragen, afgestemd met de eigen regio en de eigen gemeenten. In het meest recent rapport lezen we dat:

Volwassenen (19-64)

Van de volwassenen (19-64 jaar) in Etten-Leur voelt 42% zich eenzaam en 9% zich (zeer) ernstig eenzaam. Deze percentages zijn vergelijkbaar met West-Brabant. Tussen de wijken/ gebieden zijn er geen significante verschillen, al lopen de cijfers wel uiteen:

	Centrum Oost en West	Het Hooghuis	Landelijk gebied en bedrijventerrein	Noord, Baai en Attelaken	Sander-Banken en de Grient	De Keen en Schoenmakershoe	Banakkers, Hoge Neerstraat en Centrumplan	Grauwe Polder	Gemeente Etten-Leur
Is eenzaam	38%	45%	42%	38%	52%	30%	42%	50%	42%
Is (zeer) ernstig eenzaam	13%	6%	5%	7%	12%	8%	8%	13%	9%

25% Van de volwassenen is emotioneel eenzaam (b.v. ervaren van leegte en missen van goede vrienden). 28% Is sociaal eenzaam (b.v. bij niemand terecht kunnen, niet veel mensen helemaal vertrouwen). 2% Is niet in staat om zelf contacten te leggen en te onderhouden. Van de volwassenen zegt 15% zich eenzamer te voelen door Corona (ook hier verschillen per gebied; variërend van 10-21%; niet significant).



tegen eenzaamheid

65+ ouderen

Van de ouderen (65+) in Etten-Leur voelt 53% zich eenzaam en **13%** zich (zeer) ernstig eenzaam. Deze 13% is significant hoger dan in West-Brabant (11%). Ook hier zijn er verschillen tussen wijken/ gebieden:

	Centrum Oost en West	Het Hooghuis	Landelijk gebied en bedrijventerrein	Noord, Baai en Attelaken	Sander-Banken en de Grient	De Keen en Schoenmakershoe	Banackers, Hoge Neerstraat en Centrumplan	Grauwe Polder	Gemeente Etten-Leur
Is eenzaam	64%	59%	44%	56%	48%	48%	53%	47%	53%
Is (zeer) ernstig eenzaam	24%	13%	8%	11%	9%	7%	14%	12%	13%

In Centrum Oost en West zijn significant meer ouderen (zeer) ernstig eenzaam (**24%**) dan gemiddeld in Etten-Leur (13%).

31% Van de ouderen is emotioneel eenzaam (significant meer dan in West-Brabant, 27%). 34% Is sociaal eenzaam. 2% Is niet in staat om zelf contacten te leggen en te onderhouden. Van de ouderen zegt 11% zich eenzamer te voelen door Corona (ook hier verschillen per gebied; variërend van 3-19%; 3% in Noord, Baai en Attelaken is significant lager dan in Etten-Leur).



Jong-Gierveld schaal

De bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit de GGD Gezondheidsmonitor 2020. Eenzaamheid wordt gemeten met de Jong-Gierveld schaal. Inwoners krijgen 11 vragen voorgelegd:

- Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse problemen terecht kan
- Ik mis een echte goede vriend of vriendin
- Ik ervaar een leegte om me heen
- Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen
- Ik mis gezelligheid om me heen
- Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt
- Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen
- Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel
- Ik mis mensen om me heen
- Vaak voel ik me in de steek gelaten
- Wanneer ik daar behoefte aan heb, kan ik altijd bij mijn vrienden terecht

(Antwoorden: 'nee', 'min of meer' en 'ja')

De Eenzaamheidsschaal van De Jong-Gierveld is de meest bekende vragenlijst om eenzaamheid te meten onder groepen. Ook buiten Nederland gebruiken onderzoekers in meer dan twintig andere landen dit meetinstrument. Respondenten geven aan in hoeverre een uitspraak op hen van toepassing is. Iemand is sociaal of emotioneel eenzaam als diegene op minstens twee van de bijbehorende items ongunstig scoort. Iemand is eenzaam bij minstens drie ongunstige scores op alle items. Bij negen ongunstige scores is dat 'sterk eenzaam'.



Preventie akkoord

Voorkomen is altijd beter dan genezen. De preventieve kant is daarom van een groot belang om telkens weer onder de aandacht te brengen bij onze inwoners. Gezond eten, gezonde keuzes, genoeg bewegen, goed slapen en genoeg ontspannen. Maar ook door vriendschappen en betekenisvolle contacten te maken gedurende je leven zoals in je familie, buurt, bij een sportclub of op school. De Gemeente Etten-Leur is dit jaar bewust aangesloten bij het landelijke preventieakkoord. Er is hier nadrukkelijk aandacht voor een gezonde leefstijl. We zien die insteek gelukkig ook terug bij sportscholen en huisartsenpraktijken. Het doel is dat steeds meer mensen weten op welke manier ze een gezonde levensstijl kunnen hanteren. In het preventie akkoord is ook veel aandacht voor eenzaamheid en sluit daarom goed aan bij dit ontwikkelplan. Het preventie akkoord in een vogelvlucht:



Figuur 1 komt uit het Nationaal Preventie Akkoord



tegen eenzaamheid

Ben je zelf eenzaam? Dan kun je dit zelf doen.

De ervaring leert dat je om eenzaamheidsgevoelens te verminderen vaak iets moet veranderen. Het doorbreken van eenzaamheid is het doorbreken van bestaande patronen. In je situatie, je omgeving of bij jezelf. Er zijn tal van organisaties en vrijwilligers die zich bezighouden met eenzaamheid. Door de bomen worden daardoor het bos niet meer gezien. Niet enkel de professional is aan zet. Juist in het eigen netwerk moet er ruimte zijn om dit bespreekbaar te maken. 'Maatschappelijk meedoen' is lastig als je zelf het gevoel hebt er niet bij te horen. Een open houding vanuit de ander is hierdoor van belang. Het is noodzakelijk om te weten waar je terecht kan als het even niet meer gaat en je in de nabijheid niemand denkt te hebben. Inwoners die direct geholpen willen worden, doen er goed aan om deze mogelijkheden te benutten.

- Maak andere mensen deelgenoot van je probleem. Praten lukt op. Als het even kan doe je dat in je eigen netwerk van **familie, vrienden, kennissen of collega's**. Maar als dat dit er niet is dan zijn er mogelijkheden voor hulp. Wie zich eenzaam voelt, vindt het vaak moeilijk om hulp te vragen. Er rust een taboe op. Het is goed je te realiseren, dat het andersom vaak ook geldt: mensen die een helpende hand zouden willen toesteken, durven dit vaak niet kenbaar te maken.
- De **Luisterlijn** is 24/7 bereikbaar voor iedereen die behoefte heeft aan een gesprek of luisterend oor: 0900 0767 Een vrijwilliger helpt je om je gedachten te ordenen.



- Bespreekbaar maken vraagt om tijd, geduld en aandacht. Lukt het in het eigen netwerk niet, dan zijn daar de meedenkcoaches (zie foto) van Surplus. Omdat je je erg en misschien ook al lange tijd eenzaam voelt. Als je merkt dat je niet goed meer functioneert in je dagelijkse leven of als er gezondheidsklachten ontstaan. De **Meedenkcoaches** zijn bereikbaar op 076-5047734. Zij helpen daar waar nodig en zijn het eerste aanspreekpunt. Ze vragen door, om op die manier te bekijken waar de inwoner het beste terecht kan. Dit kan zijn bij een vrijwilligersorganisatie, maar soms is er meer nodig en kan een professional zoals een maatschappelijk werker bijdragen aan de oplossing. De meedenkcoaches luisteren en denken mee met vragen waar de inwoner zelf niet aan uitkomt.



- Zie je het even echt niet meer zitten? Als je aan zelfdoding denkt, kun je daar met deskundige vrijwilligers over praten via de telefoon of chat. Twijfel niet, bel direct 0800-0113. Als je aan zelfmoord denkt, kun je daar met hulpverleners over praten via de telefoon of chat. Anoniem en vertrouwelijk. Het kan helpen om je gedachten te delen en je gepieker even te onderbreken. Je hoeft slechts je (zelfverzonnen) naam op te geven. Verder vragen ze geen informatie van je.

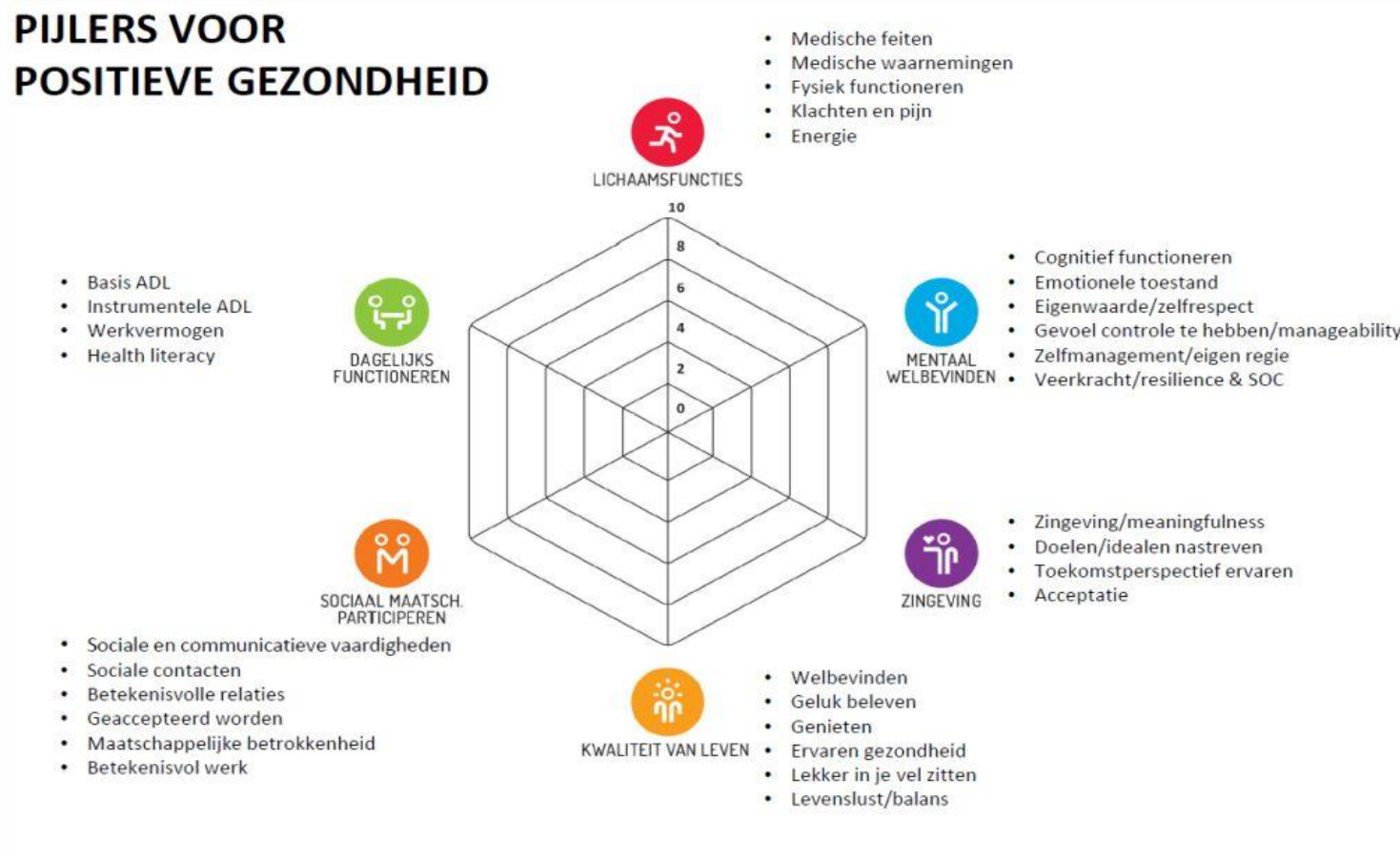
113
• • ○



tegen eenzaamheid

Positieve gezondheid

Steeds meer professionals werken met de methodiek Positieve gezondheid. Bij Positieve Gezondheid is de afwezigheid van ziekten en beperkingen niet meer het uitgangspunt, maar het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren. Het gaat om veerkracht in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Arts en onderzoeker Machteld Huber is de bedenker van dit concept van gezondheid. Het helpt je om te kijken waarop je wel invloed hebt en wat dan verbeteringen zijn die je kan doorvoeren. Kleine pasjes vooruit maken samen uiteindelijk een grote stap vooruit. Bij Positieve Gezondheid gaat het om intrinsieke motivatie en persoonlijke ervaring, dat is ook een belangrijke factor voor succes.



Zes bouwstenen zorgen voor de verandering

Om eenzaamheid in Etten-Leur verder aan te pakken hebben we aandacht voor zes verschillende bouwstenen: weten, vinden, ondersteunen, kwaliteit bieden, samenwerken en informeren. We noemen dit de bouwstenen.

Deze aanpak is erop gericht om eenzaamheid in onze gemeente daadwerkelijk te verminderen. Oftewel: het gaat (juist) niet enkel om 'lekker bezig zijn' of zorgen voor 'een goed gevoel'. Maar om een strategische, duurzame aanpak die stap voor stap zorgt voor geleidelijke en blijvende vermindering van eenzaamheid bij onze inwoners. Leeftijd speelt geen rol. Eenzaamheid raakt alle leeftijden. Aandacht voor elkaar vormt de rode Draad in het geheel. Want mensen moeten:

1. **Én weten** over en bewustzijn van eenzaamheid.

2. **én eenzame mensen** herkennen en **vinden**.

3. **én zorgen** voor **ondersteuning** en activering.

4. **én ervoor** zorgen dat het aanbod van goede **kwaliteit** is.

5. **én goed** met elkaar **samenwerken**.

6. **én informatie** van en over eenzaamheid makkelijk en snel kunnen vinden.

We pakken de bouwstenen gelijktijdig en in samenhang op. Want wat is aanbod zonder kwaliteit? Of wat heb je aan het aanbod als eenzame mensen niet bereikt worden? Of als de vraag en het aanbod niet gevonden worden? De activiteiten die daarbij horen lees je in het volgende hoofdstuk.



Bouwsteen 1: Weten

We zorgen ervoor dat eenzaamheid lokaal op de agenda staat en dat mensen er kennis over hebben.

Bestaande activiteiten	Wanneer?	Voor of door wie?	
Gezondheidsmonitor GGD Burgerpeiling Gemeente Etten-Leur	Laatste versie in 2021	Gemeente en GGD	
Wijkmanager maakt een wijkgerichte aanpak buurt en doelgroepen analyse.	2021/2022/2023/2024	Wijkmanager van de gemeente	
Lokaal preventie akkoord Volksgezondheid	2021/2022/2023/2024	Diverse partijen	
Nieuwe activiteiten	Wanneer?	Voor of door wie?	Extra kosten?
Toegankelijke informatie met vraag en aanbod van de welzijnsactiviteiten in Etten-Leur. Zodat ook de Zonnebloem, Elkander, Achtertuin, inlopen etc goed te vinden zijn. Aanjagen om een zo concreet mogelijk aanbod te realiseren, inclusief vrijwillig, betaald, lokaal én landelijk aanbod en heel makkelijk in gebruik.	2022	Inwoners, vrijwilligers en professionals, samenwerkingsplatform.	Via het WMO-loket ELZ
Steeds meer inwoners, vrijwilligers en professionals weten bij wie ze terecht kunnen voor vragen over eenzaamheid: De Meedenkcoach van Surplus, maar ook de wijkzusters. Dit doen we door dit meer te promoten.	2022	Inwoners, vrijwilligers en professionals.	Via het WMO-loket ELZ
Publiekscampagnes gericht op taboe doorbreken en te laten zien dat iedereen een rol heeft in de eenzaamheidsbestrijding.	Minimaal 2x per jaar	Inwoners, vrijwilligers en professionals.	Ja, € 5000 euro per jaar pr-budget.
Landelijke week tegen eenzaamheid: Tijdens deze periode in het najaar wordt aandacht gevraagd voor mensen die het gemis van verbondenheid met anderen voelen. In Etten-Leur worden hiervoor verschillende activiteiten georganiseerd. Dit doen we op een	Jaarlijks najaar	Surplus Welzijn ism inwoners, vrijwilligers en professionals.	Ja, € 1000 per jaar voor een extra activiteit.



tegen eenzaamheid

laagdrempelige manier, op bekende locaties.			
We organiseren een netwerkbijeenkomst. Vrijwilligers, professionals en inwoners weten elkaar daardoor beter te vinden.	3 juni 2021, jaarlijks terugkerend	Inwoners, vrijwilligers en professionals.	Ja, € 1500 euro per jaar.
We vragen aan partners om te communiceren over de successen en uitdagingen. Daarmee inspireren we elkaar.	Gedurende het jaar	Vrijwilligers en professionals.	Nee.
Het zuidelijk Toneel maakt de Voorstelling Nacht in Etten-Leur over eenzaamheid. Deze voorstelling wordt in De Nobelaer getoond. De input voor de voorstelling komt van onze inwoners door interviews die de theatermaker houdt op de Weekmarkt.	Najaar 2022 voorbereidingen start 2021	Inwoners, De Nobelaer, wijkmanager	Eenmalig € 1500 euro voor bv het beschikbaar stellen van kaartjes en/of een panelgesprek na afloop.
Er zijn verschillende films, waarbij eenzaamheid en de gevolgen daarvan een thema is. In een filmhuis-avond worden deze getoond.	2023	Cineservice in samenspraak met de werkgroep.	€ 250 euro, voor het beschikbaar stellen van (korting)kaartjes.



Wie stuur jij een kaartje vanaf je vakantieadres?

Aan de zomervakantie is het niet heerlijk? Jaj! Maar niet voor iedereen. Meer dan de helft van alle 75-plussers voelt zich namelijk wel eens eenzaam. En zeker als hun naasten op vakantie zijn. Ken je zo iemand? Stuur hem of haar dan een kaartje, foto of berichtje vanaf je vakantieadres. Dat wordt gewaardeerd, zo'n klein gebaar. En kan het verschil maken. Wil je weten wat je nog meer kunt doen tegen eenzaamheid? Je leest het op eentegenzaamheid.nl.

Bouwsteen 2: Vinden

We zorgen ervoor dat eenzame mensen gesignaleerd en gevonden worden.

Bestaande activiteiten	Wanneer?	Voor of door wie?
Buurtpreventie groepen zijn de oren en ogen van de wijk en leggen signalen voor aan professionals. Zij worden hierbij ondersteund.	Dagelijks	Buurtbewoners, wijkvereniging, BOA, wijkmanager.
Bespreekbaar maken van eenzaamheid door de formele partners (maatschappelijke) zorg professionals met contact met inwoners.	Dagelijks	Zorgbehoevende inwoners, door de zorg professionals.
Hulp in de huishouding heeft een signaleerde rol.	Dagelijks	Zorgbehoevende inwoners, door ondersteuners.
De preventieve huisbezoeken Avoord en Alwel worden uitgevoerd. Daar is een doorontwikkeling.	Dagelijks	
Meedenkcoaches Surplus als verzamelaar van vragen. Zie pagina 11 voor meer informatie.	Dagelijks	Meedenkcoach is voor iedereen toegankelijk.
Jongerenwerk voor de vragen van jongeren.	Dagelijks	Jongerenwerk voor jongeren.
Het vrijwilligers platform Etten-Leur voor Elkaar biedt informatie over eenzaamheid, cursussen en activiteiten	Dagelijks	Vanuit Surplus Welzijn voor onze inwoners en vrijwilligers
Het digitale platform inetten-leur.nl heeft als doel om alle activiteiten te tonen die plaatsvinden op de locaties De Linde, Het Turfschip, Ut Proatuis, Den Drempel, De Gong, D'n Overkant en De Vleer. Aan deze activiteiten mag iedereen meedoen.	Dagelijks	Inetten-leur.nl is een platform welke geïnitieerd is door verschillende verenigingen in Etten-Leur (Stichting Samenwerkingsplatform Etten-Leur)
We maken gebruik van de methodiek Positieve gezondheid passen deze bij steeds meer organisaties toe.	Dagelijks	Bijvoorbeeld bij de WMO.
De wethouder gaat op bezoek bij stichtingen en organisaties die zich extra inzetten voor de bestrijding eenzaamheid.	4x per jaar	De wethouder sluit aan bij bekende en onbekende initiatieven.



tegen eenzaamheid

Verslavingen zijn er ook op het gebied van middelen gebruik, gokken en gamen. In relatie tot eenzaamheid zien we dat het steunend netwerk om een verslaafde steeds kleiner wordt. In onze regio zijn verschillende preventieve programma's waarbij zowel de verslaafde zelf, als naasten worden betrokken. Hierbij is ook aandacht voor het versterken van het eigen netwerk. Partners die hierbij betrokken zijn: Novadic Kentron, Gemeenten, Trimbos instituut, politie, maatschappelijk organisaties en jongerenwerk.	Dagelijks		
Nieuwe activiteiten	Wanneer?	Voor of door wie?	Extra kosten?
We bieden trainingen aan over het vroegtijdig en correct signaleren en doorverwijzen van risicofactoren en verschillende vormen van eenzaamheid aan professionals en vrijwilligers (maatschappelijke) zorg. Hierdoor kunnen zij het bespreekbaar maken bij hun cliënten.	Jaarlijks	Voor professionals en vrijwilligers met contact met inwoners.	€ 2500 per jaar
We geven voorlichting aan verschillende organisaties over het gebruik maken van signaalkaarten. De punten zijn niet bedoeld om af te vinken, maar zijn aanleiding voor gesprek.	2022, 2023, 2024, 2024	Werkgroep	€ 250 euro per jaar
De aanpak jongeren valt niet onder dit ontwikkelplan. Deze doelgroep heeft recht op een eigen aanpak binnen jeugd/ onderwijs. We delen wel de goede voorbeelden vanuit het land met ze. Zoals bijvoorbeeld het programma Join Us.	2022	Jongerenwerk, onderwijs, Novadic Kentron etc.	Nee, vormt geen onderdeel van dit ontwikkelplan.
We maken ondernemers bekend met het thema en stimuleren ze om ook een klein gebaar te maken. https://www.eentegeneenzaamheid.nl/kleingebaar/	Jaarlijks tijdens de week tegen eenzaamheid	Gemeente Etten-Leur	€ 1000 per jaar



Denk daarbij aan bv kappers, schoonheidsspecialisten, winkeliers, gehoorwinkels etc.			
<p>'Ontmoeting op Recept' gaat van start in de wijk Banakkers i.s.m. de wijkvereniging en huisartsenpraktijk De Wieken.</p> <p>De doelstelling van 'Ontmoeten op recept' is mensen die in een isolement zitten helpen om de stap te maken naar activiteit. Dit in eerste instantie in de wijk en/of het wijkgebouw. Zit de vraag om activiteit op een ander vlak dan de wijkvereniging biedt, dan schakelt deze met een meedenkcoach of wijkzuster, zodat de persoon verder op weg geholpen wordt.</p>	Vanaf 2021	Huisarts, wijkvereniging, wijkmanager	Nee



Kom erbij!

**WEEK
TEGEN
EENZAAMHEID**

Kijk voor activiteiten op
ETTEN-LEUR VOOR ELKAAR .NL



Bouwsteen 3: Ondersteunen

Diverse organisaties bieden ondersteuning aan om mensen te activeren om de cirkel van de gevoelens van eenzaamheid te doorbreken.

Bestaande activiteiten	Wanneer?	Voor of door wie?
Een kwartiermaker Surplus krijgt het taakaccent eenzaamheid en helpt mee met de uitvoering van dit plan. Daarnaast is er van Surplus uit 4 uur Vrijwilligers ondersteuning bij Present in Vriendschap Surplus en Let's meet up. Let's meet up draagt zorg voor ontmoeting en vriendschap voor jongvolwassenen.	2021, nog te bepalen voor 2022 en verder.	Aanspreekpunt voor professionals en vrijwilligers.
Alle activiteiten op het gebied van sport, cultuur en ontmoeten dragen bij aan ontmoeten en zingeving.		Voor alle inwoners van Etten-Leur.
Het hebben van vervoer voor minder mobiele inwoners is een randvoorwaarde om naar een activiteit te gaan. Via de vrijwilligers van AutoMaatje wordt dit mogelijk gemaakt. AutoMaatje is ingezet als middel om inwoners langer te laten deelnemen aan het maatschappelijke en sociale leven.	Dagelijks	Voor minder mobiele inwoners.
Het Taalhuis in De Nobelaer en Seniorenweb verzorgen cursussen om digitaal vaardiger te worden. Daarmee vergroot men de wereld letterlijk en figuurlijk. De digitalisering zoveel te bieden: met videobellen in contact blijven met de familie en vrienden bijvoorbeeld. Of de boodschappen laten bezorgen via een supermarkt-app, online spelletjes spelen, beeldbellen met de huisarts en het vinden van specifieke informatie over bijvoorbeeld het coronavirus.	Meerderden keren per jaar.	Het Taalhuis is vrij toegankelijk voor onze inwoners. Seniorenweb vraagt een kleine bijdrage aan de deelnemers.



Nieuwe activiteiten	Wanneer?	Voor of door wie?	Extra kosten?
<p>Up! Etten-Leur In je Uppie is een groeps gesprek voor ouderen (live of telefonisch), over schurende onderwerpen die ertoe doen als je ouder wordt. Denk aan vriendschap, hoop en opnieuw beginnen. Het gesprek wordt geleid door een (vrijwillige) gespreksleider volgens een door UP! ontwikkelde methodiek, die inmiddels door Movisie is erkend als effectieve sociale interventie tegen eenzaamheid. (Zie bijlage voor uitgebreide info)</p>	Jaarlijks	Gericht op de doelgroep ouderen.	Jaarlijks € 8000 euro
<p>In kaart brengen van trainingen die de zelfredzaamheid te vergroten, bijvoorbeeld de training Vrienden maken kun je leren, assertiviteitstrainingen.</p>	Jaarlijks		Jaarlijks € 250 euro voor publiciteit.
<p>Stilstaan bij rouw doen we door het aanbieden van een training door maatschappelijk werk Surplus Verlies, verdriet... verder in Etten-Leur.</p>	9 bijeenkomsten per jaar		Jaarlijks € 1350 euro
<p>Stichting Present In Vriendschap Etten-Leur geeft aandacht door het bieden van een luisterend oor aan de eenzame medemens. Ook bieden ze uitjes waarbij mensen letterlijk uit hun isolement worden gehaald. Stichting Present in Vriendschap geven we de mogelijkheid om uit te breiden door o.a. onderling matches te maken met eenzame inwoners voor vrijetijdsbesteding en vrijwilligers meer te ondersteunen. Stichting Present in Vriendschap heeft in de afgelopen jaren vele succesvolle matches gemaakt. Zij breiden dit verder uit door onderling matches te maken voor vrijetijdsbesteding op basis van interesses en levensinstelling.</p>	Jaarlijks		Jaarlijks € 5000 euro voor activiteiten, platform en deskundigheidsbevordering, doorontwikkeling.
<p>We geven meer bekendheid aan ontmoetingsmogelijkheden en</p>	Start 2022		Jaarlijks € 250 euro



dagbestedingsactiviteiten (aanlopen en inlopen). Binnen buurthuizen, sportclubs, cultuurcentrum worden er allerlei activiteiten aangeboden. Deze activiteiten dragen bij aan zingeving en ontmoeting.			
Het fysieke domein speelt ook een belangrijke rol. De openbare ruimte draagt bij aan ontmoeting. Een bankje in het park kan zomaar uitnodigen tot een mooie ontmoeting. Bij het inrichten van de openbare ruimte moet er voldoende rekening worden gehouden dat het tot een uitnodigen leidt om elkaar te ontmoeten. In de omgevingsvisie komt dit samen. Op verschillende bankjes komen quotes/ spreuken over vriendschap of babbelbankjes.	2024	Wijkmanager	Eenmalig € 5000 euro
De kletsparaplu is een middel dat uitnodigt uit tot bewegen. Samen een klein ommetje in de buurt maken, maakt al een verschil in welbevinden, ongeacht de weersomstandigheden.	2021/2022/ 2023/2024/2025	Buurtsportcoach	€ 500 in 2021
We onderzoeken de mogelijkheden voor Lief en Leedstraten om zo de leefbaarheid te vergroten. Zoetermeer dient als een goed voorbeeld: /www.liefenleedzoetermeer.nl/ook-meedoen/ Een klein gebaar in je eigen buurt, maakt het verschil tegen eenzaamheid.	2023	Wijkmanager, wijkvereniging en inwoners. Te starten met een pilot in 1 wijk.	€ 75 euro per straat Elke wijk 1 lief en leedstraat 14 x € 75 euro



Bouwsteen 4: Kwaliteit

Het aanbod is van voldoende kwaliteit, het werkt écht tegen eenzaamheid.

Bestaande activiteiten	Wanneer?	Voor of door wie?	
De verbeterpunten uit de landelijke benchmark passen we toe. Het plan van aanpak wordt daar waar nodig aangescherpt.	2021	Werkgroep i.s.m. ministerie van OCW	
We leren van de burgerpeiling, GGD (jeugd) monitor, RIVM, CBS – eenzaamheidsmonitoring.	1x per jaar	Werkgroep i.s.m. ministerie van OCW	
We werken aan een vraaggericht welzijnsaanbod.	Doorlopend	Gemeente breed.	
Nieuwe activiteiten	Wanneer?	Voor of door wie?	Extra kosten?
Bestaande werkgroep Eenzaamheid komt periodiek samen om het aanbod te verbeteren, te reflecteren, leren en aan te passen.	In 2022 1x per 3 weken.	GGD, Surplus, Present in Vriendschap, Gemeente, uitbreiden met een afgevaardigde van de seniorenraad.	Regulier
Binnen het netwerk zijn er organisaties die zich bezighouden in de uitvoering met 1 van de actiepunten uit en samen bewaken de voortgang.	4x per jaar	Professionals en vrijwilligers 'die achter de voordeur komen' Tal van organisaties zijn al actief.	Regulier
We evalueren het plan van aanpak en sturen bij daar waar nodig.	Elk jaar	Werkgroep Eenzaamheid i.s.m. ministerie van OCW	Regulier



Bouwsteen 5: Samenwerken

Er is samenwerking tussen mensen en organisaties die eenzaamheid willen aanpakken.

Bestaande activiteit	Wanneer	Voor of door wie?	
We sluiten aan bij het landelijke actieplan 1 tegen eenzaamheid. Hiervoor is een convenant ondertekend.	2020-2024	Ministerie OCW, Gemeente	
Er is een start gemaakt met de lokale coalitie/netwerk 1 tegen eenzaamheid. Met lokale organisaties en met behulp van een adviseur vanuit het ministerie van VWS werken we verder aan een duurzame aanpak om op basis van de 5 pijlers en de 6 bouwstenen	Start 2020, doorontwikkeling per 2021	Werkgroep Eén tegen Eenzaamheid	
Tijdens de netwerkbijeenkomst zien we terug dat er al enorm veel mensen zijn die zich inzetten om eenzaamheid te verminderen. Minder bekend is wat iedereen aan eenzaamheid doet.	1x per jaar	Maatschappelijke lokale partners.	
We bieden ruimte voor nieuwe initiatieven via de bewonersinitiatieven.	Doorgaand	Wijkmanagers	
Nieuwe activiteit	Wanneer	Voor of door wie?	Extra kosten?
We geven uitvoering geven aan het landelijke actieplan 1 tegen eenzaamheid.	2020-2024	Werkgroep Eén tegen Eenzaamheid	Totaalplan.
We denken verder mee en geven input voor het programma Vitaal en Veerkrachtig (corona herstelplan Gemeente Etten-Leur). Uit de vragenlijsten van dat programma maken we op dat 29% van de respondenten kampt met negatieve effecten van corona op emotioneel gebied. Het grootste deel hiervan, namelijk 55% geeft aan een gevoel van eenzaamheid te ervaren (onderzoek Vitaal en Veerkrachtig).	2021	Gemeente Etten-Leur/ inwoners	Regulier werk



We verduurzamen de lokale coalitie 1 tegen eenzaamheid en zodat we daar jaren mee vooruit komen. We zorgen ervoor dat de aanpak binnen de huidige beleidsterreinen wordt opgenomen. We integreren de aanpak eenzaamheid in het bestaand lokaal beleid.	Doorgaand	Werkgroep Eén tegen Eenzaamheid	
De netwerkbijeenkomst (bij voorkeur fysiek) voor professionals en vrijwilligers heeft als doel kennis uit te wisselen op een laagdrempelige manier.	Min. 1x per jaar	Werkgroep Eén tegen Eenzaamheid	500 euro per jaar



Bouwsteen 6: Informatie

We zorgen ervoor dat iedereen in onze gemeente de informatie over eenzaamheid en het aanbod goed en makkelijk kan vinden.

Nieuwe activiteit	Wanneer		
We bevorderen van het gebruik van een interactief platform bij de sociale kaart. Deze maken we toegankelijk voor iedereen. Deze activiteit is afhankelijk van de ontwikkelingen binnen de overige beleidsterreinen. We zorgen voor blijvende bekendheid bij alle doelgroepen: inwoners, professionals en vrijwilligers. (Zie bouwsteen 1)	2021/2022	Gemeente Etten-Leur	Nader te bepalen i.s.m. wmo.
We vergroten de zichtbaarheid van het trainingsaanbod voor professionals, vrijwilligers en vergroten.	2021/ 2022/ 2023/2024	Surplus Welzijn	1000
We stellen een nieuwsbrief op met informatie over de aanpak eenzaamheid in Etten-Leur.	2x per jaar	Etten-Leur voor Elkaar	Reguliere inzet



tegen eenzaamheid

Begroting kosten per bouwsteen voor de periode 2022-2025

We voeren dit ontwikkelplan de komende 4 jaar uit en houden hiermee rekening met de volgende extra kosten. Kleine wijzigen voorbehouden.

Bouwsteen	2022	2023	2024	2025
1 Weten	€ 9.000	€ 7.750	€ 7.500	€ 7500
2 Vinden	€ 3.750	€ 3.750	€ 3.750	€ 3.750
3 Ondersteunen	€ 15.350	€ 15.900	€ 19.850	€ 14.850
4 Kwaliteit				
5 Samenwerken				
6 Informatie				
Totaal	€ 28.100	€ 27.400	€ 31.100	€ 26.100



tegen eenzaamheid

Iedereen doet wat! Iedereen kan wat!

De eenzaamheidsbestrijding is niet te vangen in één document. Het vraagt doorlopend aandacht van ons allemaal. Iedereen wil zich graag goed voelen. Toch lukt dat niet altijd. Een klein gebaar kan het verschil maken. Een kop theedrinken met de gepensioneerde buurman, een spontane ontmoeting in de supermarkt of een appje sturen naar een tante. Het bespreekbaar maken.

Wat doe jij vandaag nog?



Bespreekbaar maken

Neem de tijd en zorg voor een vertrouwde omgeving

Wees een **OEN**

Open
Eerlijk
Nieuwsgierig



LSD staat voor

Luisteren
Samenvatten
Doorvragen



Laat **OMA** thuis

Oplossingen
Meningen
Adviezen



Gebruik **NIVEA**

Niet Invullen
Voor Een
Ander



tegen eenzaamheid