

**ONTMOETINGEN
MOGELIJK MAKEN EN SOCIALE
CONTACTEN STIMULEREN?**

Kom erbij!

***In de Week tegen Eenzaamheid
donderdag 27 september t/m
zaterdag 6 oktober 2018***

**Brochure voor lokale organisaties & ondernemende burgers
die eenzaamheid willen tegengaan.**



KOM ERBIJ IN 2018: DOET U MEE?

Deze brochure is voor lokale organisaties en ondernemende burgers die eenzaamheid willen tegengaan. Bij eenzaamheid voelen mensen het gemis van verbondenheid met anderen. U leest hierin hoe u activiteiten kunt organiseren om sociale contacten van mensen te versterken onder de vlag van: Kom erbij! De 3 V's zijn daarbij het uitgangspunt: sociale contacten verbreden, verdiepen en verduurzamen. Alles is mogelijk, van een eettafel tot een groepswandeling. Van een workshop tot een informatiemarkt. Kom erbij-activiteiten hebben één ding gemeen: de positieve gevolgen van sociale contacten staan steeds centraal.

27 september – 6 oktober 2018

Kom erbij wordt georganiseerd tijdens de Week tegen Eenzaamheid: van donderdag 27 september tot en met zaterdag 6 oktober 2018. Deze week roept op tot actie. In het hele land worden activiteiten georganiseerd die sociale contacten en sociale netwerken stimuleren en versterken. Activiteiten die ontmoetingen makkelijker en waardevoller kunnen maken. Met als uiteindelijk doel: meer betekenisvolle contacten en minder eenzaamheid.

De activiteiten kunnen worden georganiseerd in de vorm van een:

- Kom erbij Festival
- Kom erbij Week
- Kom erbij Dag
- Kom erbij Programma

De vorm hangt af van het aantal activiteiten, de opzet ervan, de spreiding over één of meerdere dagen en natuurlijk: uw eigen voorkeur. In deze brochure leest u hoe u dit aanpakt.

Tip: zoek wederzijdse versterking door samen met andere organisaties of burgers tot een breed programma te komen. Zo'n samenwerking en bundeling van activiteiten onder één vlag is ook handig voor de promotie van de activiteit(en).

Coalitie Erbij

Kom erbij is een initiatief van Coalitie Erbij, Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid. Zie www.samentegeneenzaamheid.nl

Gelukkig is het wiel al uitgevonden

Wat voor ondersteuning krijgt u?

Uiteraard hoeft u het wiel niet opnieuw uit te vinden. U krijgt op allerlei manieren ondersteuning. Coalitie Erbij denkt graag met u mee hoe u de betekenis van ontmoetingen kunt vergroten, hoe u vervolgactiviteiten kunt stimuleren en hoe u meer organisaties en groepen in uw omgeving tot partner kunt maken.

Dit krijgt u:

- Een kant-en-klaar format met pr-materialen (zoals invulbare poster, programmaflyer, voorbeeld-persbericht, Kom erbij-placemets).
- Een workshop over het signaleren van eenzaamheid voor vrijwilligers die in hun werk te maken krijgen met mensen die zich eenzaam voelen.
- Een informatiebijeenkomst voor burgers over eenzaamheid: wat is het, hoe ontstaat het, wat kun je er aan doen?
- Tips en advies op www.samentegeneenzaamheid.nl/voor-organisatoren
- Landelijke pr in de Week tegen Eenzaamheid.

Dit doet u:

- Het organiseren van een of meerdere Kom erbij-activiteiten in de Week tegen Eenzaamheid. Hierbij heeft u aandacht voor de 3 V's van contact.
- U maakt gebruik van het logo en de materialen van Kom erbij. Het publiceren van foto's en verhalen over uw activiteit via Twitter met #Komerbij en via Facebook: www.facebook.com/samentegeneenzaamheid

Alle informatie voor Kom erbij-organisatoren

Tips en advies, handige hulpmiddelen, een communicatietoolkit en inspiratie zijn verzameld op de actiewebsite www.samentegeneenzaamheid.nl/voor-organisatoren



3 V's staan centraal

Het versterken van sociale contacten kent allerlei dimensies. Bij Kom erbij staan deze 3 V's centraal: verbreding, verdieping en verduurzaming. Deze brochure nodigt u uit om rondom die 3 V's een programma samen te stellen. Dus een programma waardoor het netwerk verbreedt, waarmee sociale relaties verdiepen en waarmee contacten verduurzamen.

Natuurlijk is niet alles haalbaar in één week of bij één activiteit. Het Kom erbij programma kan wel een startmoment zijn voor de verbreding, verdieping of verduurzaming van iemands netwerk. Daarmee is het een belangrijke stap in het tegengaan van eenzaamheid.

De V van verbreding MEER SOCIALE CONTACTEN

Met verbreding wordt bedoeld: activiteiten waardoor mensen de kans krijgen hun sociale netwerk uit te breiden met nieuwe gezichten. Bijvoorbeeld met mensen uit de buurt, wijk of stadsdeel en met organisaties die op dit niveau actief zijn. Zo krijgen mensen een gevarieerd netwerk op buurtniveau. Dit biedt kansen op sociale steun en betrokkenheid bij elkaar in de lokale gemeenschap.

De V van verdieping BETERE SOCIALE CONTACTEN

Met verdieping wordt bedoeld: activiteiten waar mensen op ongedwongen wijze de kans krijgen een ander beter te leren kennen. Naarmate mensen elkaar beter kennen en meer van zichzelf laten zien, worden contacten minder oppervlakkig. Zo krijgt een ontmoeting de kans op termijn uit te groeien tot een betekenisvolle sociale relatie.

De V van verduurzaming BLIJVENDE SOCIALE CONTACTEN

Met verduurzaming wordt bedoeld: activiteiten waardoor mensen perspectief hebben op vervolg van de ontmoeting en duurzaam contact met elkaar. Eénmalige contacten kunnen waardevol, betekenisvol en leuk zijn. Wanneer deze contacten worden opgevolgd, kunnen ze verduurzamen en uitgroeien tot een bepaalde mate van verbondenheid (frequent bureaucontact, kennissen, vriendschap). Dan kan gesproken worden van een sociale relatie.

De V van verbreding

MEER SOCIALE CONTACTEN

Wat is het?

Met verbreding wordt bedoeld: u organiseert activiteiten waardoor mensen de kans krijgen hun sociale netwerk uit te breiden met nieuwe gezichten. Bijvoorbeeld met mensen uit de buurt, wijk of stadsdeel en met organisaties die op dit niveau actief zijn.

Waarom?

Eenzaamheid is van alle leeftijden en komt in alle lagen van de samenleving voor. Mensen met een klein sociaal netwerk lopen extra risico om zich eenzaam te voelen. Ze hebben simpelweg minder mensen waar ze een beroep op kunnen doen en weten niet waar ze terecht kunnen met hun vraag. Daarom is het belangrijk dat mensen een breed en gevarieerd netwerk hebben in hun eigen buurt. Het mooiste is als er variatie is in leeftijd, geslacht, beroep en type netwerk. Dit levert sociale steun op, betrokkenheid bij elkaar en solidariteit in de lokale gemeenschap.

Hoe?

Andere mensen ontmoeten, is een manier om je netwerk te vergroten. Deelname van een grote verscheidenheid aan organisaties en burgers aan een gezamenlijk Kom erbij-programma biedt mensen daartoe nog meer kans. Maar dat lukt alleen als iemand open staat voor contact met anderen. Daarom zijn de andere twee V's, verdiepen en verduurzamen, net zo belangrijk.

VOORBEELD

Nieuwe mensen ontmoeten via de Kom erbij-eettafel

Ook dit jaar hoopt Coalitie Erbij dat er zoveel mogelijk eettafels meedoen aan Kom erbij. Samen eten kan een laagdrempelige manier zijn om elkaar te ontmoeten en biedt meteen eerste stof voor gesprek. Kom erbij & schuif aan verbindt mensen via social media met #Komerbij. Iedereen die een eettafel heeft en daar iemand voor uitnodigt, kan meedoen. Dus ook mensen thuis, in een restaurant of in een verpleeghuis. Op deze manier krijgen mensen de kans om hun netwerk te verbreden.



De V van verdieping

BETERE SOCIALE CONTACTEN

Wat is het?

Met verdieping wordt bedoeld: activiteiten waar mensen op ongedwongen wijze de kans krijgen elkaar te ontmoeten. Dat betekent dat de contacten een meer persoonlijke betekenis krijgen, dat de kwaliteit van sociale contacten goed is. Vaak is verdieping van het contact met één ander persoon al voldoende om de kans op eenzaamheid te verkleinen.

Waarom?

Waardevolle, persoonlijke sociale contacten zijn belangrijk voor ons emotionele welzijn. Mensen voelen zich beter als ze betekenisvolle contacten hebben. Anders gezegd: mensen die zich emotioneel eenzaam voelen, missen een hechte emotionele band met een ander.

Hoe?

Naarmate mensen elkaar beter kennen en meer van zichzelf laten zien, worden contacten minder oppervlakkig. Zo krijgt een ontmoeting de kans op termijn uit te groeien tot een betekenisvolle sociale relatie. Het begint met een open houding: daarmee sta je meer open voor een ander en daarmee nodig je ook de ander uit tot contact.

VOORBEELD

Een goed gesprek aan de Kom erbij-eettafel

Aan elke eettafel zitten starters (praters) en volgers (luisteraars of kijkers). Zij houden elkaar in balans. U kunt middelen inzetten om tijdens dit evenement niet alleen het netwerk te verbreden maar de contacten ook te verdiepen. Gebruik bijvoorbeeld kaartjes met 'dappere' of 'rare' vragen waardoor het gesprek aangezwengeld wordt. U kunt ook denken aan gespreksstarters die het gesprek op een bijzondere manier inleiden, bijvoorbeeld door theezakjes te gebruiken waar vragen op staan.



De V van verduurzaming

BLIJVENDE SOCIALE CONTACTEN

Wat is het?

Met verduurzaming wordt bedoeld: u organiseert activiteiten waardoor mensen perspectief hebben op vervolg van de ontmoeting en duurzaam contact met elkaar. Het doel is een stabiel sociaal netwerk met mensen waar je op terug kunt vallen als er iets gebeurt in je leven.

Waarom?

Eénmalige contacten kunnen waardevol of leuk zijn en veel betekenis hebben. Wanneer deze contacten worden opgevolgd, kunnen ze verduurzamen en uitgroeien tot een bepaalde mate van verbondenheid (frequent burenccontact, kennissen, vriendschap). Dan kan gesproken worden van een sociale relatie. Duurzame sociale contacten zijn vooral belangrijk om eenzaamheid te voorkomen tijdens grote veranderingen in iemands leven: bijvoorbeeld een scheiding, verhuizing, verlies van een partner of van werk. Juist op die momenten is het prettig om op anderen te kunnen terugvallen.

Hoe?

Het opbouwen van duurzame sociale contacten begint met elkaar vertrouwen. Vertrouwen zorgt ervoor dat mensen op elkaar kunnen rekenen, zij weten dat de ander woord houdt. Behalve face-to-face contact hebben bijvoorbeeld ook sociale media invloed op duurzaamheid van contacten. Via digitale communicatie - chatten, foto's en berichten sturen - kan een contact worden versterkt.

VOORBEELD

De Kom erbij-eettafel levert vervolgspraken op

Tafelheren en tafeldames gaan tijdens en na het Kom erbij-entje actief aan de slag om mensen aan elkaar te koppelen. Bezoekers worden met naam en e-mailadres genoteerd en voor de komende activiteiten uitgenodigd. Ze wordt meteen gevraagd wat hun wensen zijn als het gaat om ontmoetingen. Een andere manier om te bouwen aan duurzame contacten is door tijdens het eten oproepen te doen voor een maatje.



Wat is er allemaal mogelijk?

Voor een eenduidige uitstraling en promotie van Kom erbij zijn er zeven onderdelen voor een Kom erbij-programma. Uw activiteit kunt u onder één van deze noemers scharen. Het kan een speciaal voor de Week tegen Eenzaamheid georganiseerde activiteit zijn, maar ook een bestaande activiteit die in de actieperiode valt.

1. Kom erbij & schuif aan

U kunt activiteiten organiseren waarbij mensen met elkaar de maaltijd nuttigen aan een 'Kom erbij-eettafel'.

2. Kom erbij & loop binnen

U kunt ontmoetingsactiviteiten organiseren met gelegenheid tot het delen van ervaringen en verhalen. 'Loop binnen in onze kantine' of 'Loop binnen in ons theehuis'.

3. Kom erbij & blijf actief en gezond

U kunt activiteiten organiseren rond lifestyle, sport, spel, beweging, yoga, wandelen, koken en allerlei vormen van vrijwilligerswerk.

4. Kom erbij & denk mee

U kunt activiteiten organiseren over eenzaamheid: voorlichting, informatie, brainstorm, lezingen, dialoogtafels, oplossingsgerichte workshops. Voor dit onderdeel biedt Coalitie Erbij een algemene informatiebijeenkomst over eenzaamheid en workshop voor vrijwilligers over het signaleren van eenzaamheid.

5. Kom erbij & bezoek onze conferentie

U kunt een minisymposium of werkconferentie organiseren om met ervaringsdeskundigen, professionals, deskundigen, vrijwilligers en beleidsmakers kennis uit te wisselen over wat-werkt-tegen-eezaamheid.

6. Kom erbij op zondag

De zondag kan voor mensen met een klein netwerk een stille dag zijn. U kunt op zondag ontmoetingsactiviteiten organiseren.

7. Kom erbij & sluit de Week tegen Eenzaamheid met ons af

U kunt aan het eind van de Week tegen Eenzaamheid alle deelnemers van activiteiten bij elkaar brengen om te horen wat er is gebeurd en wat het heeft opgeleverd. Zo creëert u meteen een extra moment voor een hernieuwde ontmoeting.

Niet alle activiteiten zullen onder deze zeven onderdelen passen. Zoek dan naar een 'Kom erbij-naam'. U organiseert een informatiemarkt? Neem bijvoorbeeld de noemer 'Kom erbij & bezoek onze informatiemarkt'. Verder geldt ook: geef vooral uw eigen invulling aan het programma dat past bij uw organisatie en de lokale situatie.

Tips voor Kom erbij-succes

TIPS VOOR VERBREDEN, VERDIEPEN EN VERDUURZAMEN

Verbreden: de straat op

Blijf niet binnen, maar maak Kom erbij zichtbaar op straat. Ontmoetingen kunnen ook plaatsvinden op straat, pleinen, winkelcentra en andere buitenruimtes. Bovendien zijn activiteiten op straat laagdrempelig te benaderen. Zet bijvoorbeeld de eettafels buiten (bij lekker weer).

Verbreden: betrek andere partijen erbij

Vraag gemeenten en organisaties uit de buurt (op alle vlakken) om mee te doen met Kom erbij. Samen bereikt u meer.

Verbreden: sociale contacten op het werk

Denk ook eens aan het stimuleren van sociale contacten op de werkvloer. Veel mensen brengen een groot deel van hun tijd door op hun werk. Daar is nog veel winst te boeken in het creëren van betekenisvolle sociale contacten. Mogelijk is de Week tegen Eenzaamheid een mooi moment om daar op een ludieke wijze aandacht aan te besteden.

Verdiepen: gebruik gespreksstarters

Gebruik werkmethoden om gesprekken op gang te krijgen. Gebruik bijvoorbeeld kaartjes met 'dappere' of 'rare' vragen waardoor het gesprek aan tafel aangezwengeld wordt. Of doe een kennismakingsspel. U kunt ook denken aan gespreksstarters die het gesprek op een bijzondere manier inleiden, bijvoorbeeld door theezakjes te gebruiken waar vragen op staan.

Verdiepen: gastheren en -vrouwen

Welke activiteit u ook organiseert, het is van groot belang dat iedereen zich persoonlijk welkom en gezien weet. Werk daarom altijd met gastvrouwen of gastheren die mensen persoonlijk welkom heten, informeren naar de reden van hun komst en zoveel mogelijk koppelingen maken tussen vraag en aanbod, medevragers en 'aanbieders' ter plaatse. Zo geeft u hen een 'Kom erbij-gevoel'.

Verduurzamen: verzamel e-mailadressen

Vraag bezoekers om hun naam en e-mailadres achter te laten. U kunt ze dan uitnodigen als u een nieuwe activiteit organiseert. Vraag ook in welke activiteit iemand interesse heeft. Zo maakt u koppelingen tussen bezoekers met dezelfde interesses.

Verduurzamen: maak er een startmoment van

Gebruik Kom erbij als startmoment van allerlei ontmoetingsactiviteiten in uw gemeente. Op die manier wordt dit hét moment in dé Week tegen Eenzaamheid voor acties en activiteiten. Coalitie Erbij heeft kant-en-klare programmaboekjes en affiches waar u uw eigen programma op zet.

Pas de 3 V's ook toe op de organisatie van uw Kom erbij-programma!

Verbreding, verdieping en verduurzaming: de 3 V's zijn ook goed toe te passen in de organisatie van uw Kom erbij-programma!

Verbreding

Betrek andere partijen bij het programma. Het Kom erbij-format biedt uw organisatie kansen om verbinding aan te gaan met andere organisaties, burgers, bedrijven en de gemeente. Zo komt u gezamenlijk tot een inspirerend Kom erbij-programma met zorg, welzijn, cultuur, sport of natuur. Zo legt ook u nieuwe contacten, kunnen partijen elkaar versterken (bijvoorbeeld in de pr rond de Kom erbij-activiteiten) en worden meer mensen bereikt.

Verdieping

Naast nieuwe verbindingen aan te gaan, kan samenwerking in de Week tegen Eenzaamheid ook bestaande verbindingen met andere organisaties (denk ook aan uw vrijwilligers) verdiepen. De band wordt steviger.

Verduurzaming

Mogelijk is ook buiten de Week tegen Eenzaamheid voordeel te behalen bij samenwerking. In de lokale aanpak van eenzaamheid onderstreept Coalitie Erbij het belang van een integrale aanpak waarbij in een gemeente een verscheidenheid aan partijen betrokken zijn om eenzaamheid te voorkomen of te verminderen.

Wij wensen u succes met de organisatie van uw Kom erbij-activiteit(en)!



Meer weten?

Neem contact op met Tineke Koopman van Coalitie Erbij via t.koopman@coalitieerbij.nl of 030 230 71 99.

Alle informatie voor Kom erbij-organisatoren

Kijk voor tips en advies, handige hulpmiddelen, een communicatietoolkit en inspiratie op de actiewebsite

www.samentegeneenzaamheid.nl/voor-organisatoren

Samen tegen eenzaamheid

Eenzaamheid is een groot maatschappelijk probleem. Eenzaamheid is van alle leeftijden, komt in alle lagen van de samenleving voor en kan levens ontwrichten. Coalitie Erbij en partners pakken eenzaamheid samen aan in de campagne Samen tegen eenzaamheid. Omdat elk mens telt bij wie eenzaamheid wordt voorkomen of wordt verminderd!

www.samentegeneenzaamheid.nl

Over Coalitie Erbij

Coalitie Erbij is hét landelijke samenwerkingsverband tegen eenzaamheid. Met Coalitie Erbij werken bijna vijftig organisaties samen om mensen die zich eenzaam voelen of dreigen te vereenzamen te steunen. Om de samenleving bewust te maken van de betekenis van eenzaamheid en van het belang eenzaamheid zoveel mogelijk te beperken. Coalitie Erbij voert campagne, vergaart en verspreidt kennis over eenzaamheid en ondersteunt samenwerking. Kernleden van Coalitie Erbij zijn Humanitas, KPN Mooiste Contact Fonds, Leger des Heils, Nationaal Ouderenfonds, Nationale Vereniging de Zonnebloem, Resto VanHarte, Sensor en Sociaal Werk Nederland.

www.samentegeneenzaamheid.nl/coalitie-erbij





Houd contact via social media:

www.facebook.com/samentegeneenzaamheid

www.twitter.com/coalitieerbij

www.linkedin.com/company/coalitie-erbij

www.instagram.com/samen_tegen_eenzaamheid

www.samentegeneenzaamheid.nl