

Plan van aanpak eenzaamheidsbestrijding gemeente Leidschendam-Voorburg

Wat is eenzaamheid en wat zijn de oorzaken?

“Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Je ervaart een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of je hebt minder contact met andere mensen dan je wenst. Eenzaamheid gaat gepaard met kenmerken als negatieve gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid en met lichamelijke of psychische klachten”.ⁱ Eenzaamheid is iets dat je ervaart. Dit betekent dat je pas eenzaam bent als je jezelf eenzaam voelt. Jij bent je eigen graadmeter. Eenzaamheid is vooral een probleem voor mensen die het sterk of langdurig voelen. Dus wanneer eenzaamheid je ongelukkig maakt of het je belemmert in je functioneren. De invloed van eenzaamheid kan groot zijn. Zeker als het langdurig aanhoudt, leidt eenzaamheid tot gezondheidsrisico's, minder meedoen in de samenleving en een gevoel dat welzijn of geluk tekortschiet. Eenzaamheid verhoogt zelfs de kans op voortijdig overlijden. Er kan een vicieuze cirkel ontstaan waarbij gevolgen van eenzaamheid weer versterkend werken op de eenzaamheid. Kortom, eenzaamheidsgevoelens kunnen invloed hebben op je gezondheid, welzijn en kwaliteit van leven.

Inhoudelijk heeft eenzaamheid drie soorten oorzaken:

- **Individuele oorzaken:** Zoals persoonlijke capaciteiten en eigenschappen. Een gebrek aan sociale vaardigheden, probleemoplossend vermogen, een negatief zelfbeeld of gezondheidsproblemen kunnen een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van eenzaamheid.
- **Oorzaken in veranderingen in het sociale netwerk:** Deze veranderingen ontstaan vaak na ingrijpende gebeurtenissen, ook wel life-events genoemd. Voorbeelden daarvan zijn een echtscheiding, een ontslag, een overstap naar een nieuwe baan of opleiding, een verhuizing, het overlijden van dierbaren of zoals nu actueel is het sluiten van scholen en het werken vanuit huis.
- **Maatschappelijke oorzaken die betekenisvol contact maken belemmeren:** de geldende maatregelen ten aanzien van corona zijn een actueel voorbeeld.

De cijfers en trends achter eenzaamheid

Eenzaamheid wordt op verschillende manieren gemeten. De GGD houdt 4-jaarlijks een GGD-monitor en de gemeente zelf meet via een bewonersenquête de mate van eenzaamheid. Bij de GGDⁱⁱ geeft landelijk 43% van de respondenten aan eenzaam te zijn en 10% hiervan geeft aan ernstige of zeer ernstig eenzaam te zijn. In de regio Haaglanden liggen die percentages nog hoger met respectievelijk 48,4% en 12,8%. De gemeente Leidschendam-Voorburg ligt onder het regionaal, maar boven het landelijk cijfer. 45,2% geeft aan eenzaam te zijn en 11,7% ernstig of zeer ernstig eenzaam.

Wanneer dieper op de cijfers ingezoomd wordt, zijn er verschillende groepen in regio Haaglanden aan te wijzen waarin eenzaamheid meer voorkomt. De groep die hierin

het sterkst naar voren komt, is de groep die aangeeft moeilijk rond te komen, 68% is matig tot zeer ernstig eenzaam. Ook een laag huishoudinkomen (tot € 16.100) is een voorspeller van eenzaamheid (63%). Verder zijn niet-westerse inwoners vaker matig tot zeer ernstig eenzaam (64%) evenals de groepen laagopgeleiden (57%), 85-plussers (62%) en weduwen/ gescheiden/ ongehuwden (60%).

Ook bij de beroepsbevolking en jongeren is eenzaamheid een probleem. In de tienerjaren loopt het percentage eenzamen in de gemeente op van 34% (bij 12-14 jaar) naar 46% (bij 17-18 jaar)ⁱⁱⁱ. Gedurende het leven fluctueert het gevoel van matige tot zeer ernstige eenzaamheid, maar het percentage zakt niet meer onder de 46%.

De cijfers van de GGD wijken af van wat er uit de gemeentelijke bewoners-enquête komt, omdat eenzaamheid op een andere manier gemeten wordt. Voordeel van de gemeentelijke cijfers is dat deze ook op wijkniveau beschikbaar zijn en er recentere cijfers over 2019 beschikbaar zijn. In de bewoners enquête geeft 20% van de inwoners aan soms of vaak eenzaam te zijn. Het overgrote deel van 80% geeft aan nooit tot zelden eenzaam te zijn. Wel zijn er duidelijke aandachtswijken aan te wijzen. In de wijken De Heuvel/Amstelwijk (31%), Prinsenhof (27%), Bovenveen (26%) en Voorburg Midden (22%) liggen de percentages boven het gemeentelijk gemiddelde van 20%. Vooral het percentage inwoners dat aangeeft 'soms' eenzaam te zijn ligt hoger in deze wijken dan het gemiddelde van de gemeente.

Corona

Een actueel maatschappelijke oorzaak betreft de Covid-19 pandemie. De pandemie heeft ook invloed op hoeveel mensen zich eenzaam voelen. Het RIVM heeft tot nu toe op 10 momenten metingen uitgevoerd naar het mentaal welbevinden van alle inwoners van Nederland^{iv}. Hierin is te zien dat in de lockdownperiodes de eenzaamheid onder alle leeftijdsgroepen stijgt, maar met name bij mensen van 55 jaar en ouder en jongeren van 16-24 jaar. Hierbij was de eerste lockdown voor meer mensen een reden tot eenzaamheid (april ±70%) dan de tweede lockdown (december ±60%). Dit zegt overigens niets over de intensiteit van het gevoel. In de zomer van 2020 nam het eenzaamheidsgevoel weer af en kwam deze dichtbij de reguliere cijfers te liggen (juli ±47%). Deze landelijke cijfers heeft de GGD bij meting 6 (augustus 2020) uitgesplitst naar de gemeente, de cijfers voor gemeente Leidschendam-Voorburg komen overeen met het regionaal en landelijke beeld^v. In de media wordt ook veel gesproken over de toename van eenzaamheid en een slechter mentaal welbevinden met het langer aanhouden van met name de tweede lockdown. Het risico om je eenzaam(er) te voelen is er voor alle mensen, maar landelijk uit organisaties en inwoners zorgen over jongeren, alleenstaanden en ouderen. Een deel van deze eenzaamheid ontstaan tijdens de pandemie neemt wellicht af, wanneer er geen sprake meer is van een pandemie, net zoals na de eerste lockdown. Toch zijn er ook mensen voor wie de eenzaamheid niet weggaat, omdat de duur van de

pandemie en de bijbehorende lockdowns voor sociale isolatie hebben gezorgd, met minder contacten in algemene zin. Daarom is het belangrijk om herstelbeleid te voeren op dit onderwerp. Sommige mensen hebben nu en na de pandemie meer steun nodig om (nieuwe) contacten te (blijven) leggen. Door corona moet de verwachtingen ten aanzien van nieuwe cijfers wel met aandacht bekeken worden. De lockdown periodes hebben veel effect op mensen. Dit kan de gemeente ook met eenzaamheidsbeleid niet volledig voorkomen. Wel maakt de pandemie het nog belangrijker dat eenzaamheid tijdig wordt herkend en dat mensen ergens steun kunnen krijgen in het omgaan met eenzaamheidsgevoelens.

Coalitie 'Eén tegen eenzaamheid'

Gemeente Leidschendam-Voorburg is aangesloten bij de landelijke coalitie 'Eén tegen eenzaamheid'. Dit houdt in dat het college commitment heeft uitgesproken en zich aansluit bij de 5 pijlers die onderdeel zijn van een succesvolle aanpak. Het doel van de Nationale Coalitie is een brede beweging op gang brengen, die:

- Maatschappelijke aandacht creëert voor eenzaamheid (onder ouderen)
- Het taboe op eenzaamheid doorbreekt en bespreekbaar maakt
- Een trendbreuk teweegbrengt zodanig dat wij in de samenleving meer – en meer vanzelfsprekend – naar elkaar omkijken

5 Pijlers uit de landelijke coalitie

1. Bestuurlijk commitment

De aanpak van eenzaamheid valt of staat met politiek-bestuurlijk draagvlak. Zorg 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. Kijk dus naar welke partijen er al zijn, maar maak ook nieuwe en slimme verbindingen om samen verder te komen. Betrek daarbij ook zeker het bedrijfsleven en de lokale ondernemer. Maak iemand kartrekker.

3. Betrek mensen, eenzamen zelf

Er is niet één type eenzame of één type eenzaamheid. Om goed aan te sluiten bij de doelgroep, moet je mensen die eenzaam zijn betrekken. En ook de omgeving, zoals de familie en buurtbewoners. Zorg dat je mensen bereikt door achter de voordeur te komen. Haal 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 je om samen te blijven leren en de aanpak verder te brengen. Doe dit op een vergelijkbare manier, zodat data gebundeld kunnen worden.

Conclusie

Uit de cijfers en trends kan worden geconcludeerd dat eenzaamheid zich niet beperkt tot één type persoon, maar breed voor komt in de samenleving. Daarom is voor het Plan van aanpak gekozen voor een brede aanpak. Hiermee wordt het bewustzijn en de bespreekbaarheid van het onderwerp onder alle bevolkingsgroepen vergroot. Ondanks dat eenzaamheid in alle bevolkingsgroepen voor komt zijn er wel groepen aan te wijzen waar er vaker sprake is van eenzaamheidsgevoelens. De aan te stellen kwartiermaker krijgt de opdracht om specifiek aandacht te hebben voor deze groepen.

Doelstellingen

Met € 60.000,- per jaar voor 2021, 2022, 2023 is het haalbaar is om een aantal zaken op te pakken. Het is belangrijk om partners mede-eigenaar te laten zijn van het plan door ruimte te geven aan hun inbreng. Samen met hen wordt gewerkt aan drie doelstellingen:

1. Vergroot de bewustwording en maak eenzaamheid daardoor bespreekbaar

Bij het terugdringen van eenzaamheid is het belangrijk om niet alleen in te zetten op het verminderen van eenzaamheidsgevoelens, maar ook op het voorkomen van eenzaamheid. Met een aanpak gericht op het voorkomen van eenzaamheid valt volgens deskundigen meer winst te behalen dan met een aanpak gericht op het verminderen van eenzaamheid. Het is van groot belang tijdig vereenzaming te signaleren, omdat de mogelijkheden om de situatie te verbeteren het grootst zijn als er in een vroeg stadium ondersteuning wordt geboden. Eenzaamheid komt overal voor in de gemeente bij jong en oud, arm en rijk, hoog- en laagopgeleid. Dit betekent dat ook iedereen kan bijdrage aan deze signalering. Zoals in de Nota van wijzigingen al toegezegd was, is het daarom van belang om samen met inwoners en (maatschappelijke) partners eenzaamheid eerder te signaleren.

2. Creëer een lokaal netwerk

Zoals de leidraad voor de landelijke coalitie ook al voorschrijft, kan eenzaamheid alleen in netwerkverband worden aangepakt. Ook binnen de gemeente Leidschendam-Voorburg heeft zo'n netwerk een grote meerwaarde. Eenzaamheid is groot probleem in de samenleving. Zoals uit de cijfers al blijkt, kampt bijna de helft van de mensen weleens met gevoelens van eenzaamheid. De oorzaken van deze gevoelens zijn divers waardoor er niet één aanpak passend is op alle mensen. Het is daarom extra van belang om samen te werken met andere partijen in de samenleving om op deze manier samen verantwoordelijkheid te dragen voor een inclusieve

samenleving. Een lokale coalitie verkent met elkaar waar de behoefte ligt om meer te doen aan eenzaamheid en welke acties er nog genomen kunnen worden. In de gemeente worden al vele initiatieven toegepast, het is alleen niet altijd duidelijk dat dit ook eenzaamheid bestrijdt of dat een initiatief verbonden kan worden aan andere initiatieven voor een slimmere en efficiëntere inzet. De lokale coalitie verbindt daarom initiatieven aan elkaar en maakt partners bewust van eenzaamheid en enthousiasmeert om (samen) actie te ondernemen.

3. Werk aan een duurzame aanpak

Naast bewustwording en het vergroten van de bespreekbaarheid is het ook van belang om in te zetten op een duurzame aanpak. Hierbij werkt, zoals bij doel 2 al gezegd, preventie het beste. In de gemeente zijn veel initiatieven en laagdrempelige activiteiten een deel hiervan heeft als doel om de sociale cohesie te vergroten en inwoners meer te betrekken bij elkaar en de buurt waarin zij wonen. De lokale coalitie blijft ook na de inzet van de tijdelijke middelen in stand om duurzaam aandacht te hebben voor eenzaamheid binnen het huidige aanbod. De subsidietafels zijn een goede plek om de coalitie in te borgen.

Uitvoering

Om uitvoering te geven aan het plan is er een scheiding gemaakt tussen korte en lange termijn acties. De korte termijn acties zijn gericht op 2021 om zo een extra impuls aan eenzaamheidsbestrijding te geven. De lange termijn acties moeten vooral een langdurig effect hebben. Voor de uitvoering is voor een groot deel van de acties van belang om samen te werken met partners. Onderdeel van het plan is om met de partners in gesprek te gaan over de uitvoering van de acties.

Korte termijn acties

1. Om in te zetten op de tweede doelstelling, het creëren van bewustwording, is het van belang om herhaaldelijk aandacht te vragen voor eenzaamheid. Gedurende het hele jaar wordt een bewustwordingscampagne gehouden over het herkennen van eenzaamheid, tips om eenzaamheid te voorkomen en om iets te betekenen voor een ander. Inwoners worden zo gestimuleerd om meer aandacht voor elkaar te hebben en op elkaar te letten, ofwel onderling te stimuleren dat er een cirkel van aandacht is.
2. In de Week tegen Eenzaamheid wordt ieder jaar al extra aandacht gevraagd voor het thema. In 2021 wordt dit grootser aangepakt. Samen met de partners wordt deze week gebruikt om bewustwording nog verder te vergroten.
3. Daarnaast is het voor een duurzame aanpak van belang om goed zicht te hebben op welk type activiteiten erg georganiseerd worden voor de

doelgroep. In sommige gevallen met (mede) financiering door de gemeente zoals bij de activiteiten die lopen via de subsidietafel(s). Hierbij kan een toolkit, beschikbaar via de landelijke coalitie, ingezet worden om dieper te analyseren voor welke fase van eenzaamheid een activiteit ingezet wordt (meer preventief of curatief).

4. Ouderen is één van de groepen waarin meer eenzaamheid voor komt. Voor ouderen geldt dat zij ook minder digitaal vaardig zijn en dus minder informatie van het internet kunnen halen. De gemeente gaat ook deze ouderen proactief informeren over de mogelijkheden van activiteiten en hulp op niet digitale manieren. In samenspraak met de lokale coalitie wordt gekeken wat past bij deze gemeente om deze doelgroep te bereiken.

Lange termijn acties

Voor de lange termijn acties geldt dat de gemeente zijn (maatschappelijke) partners hard nodig hebben. Deze partners hebben namelijk vaak direct contact met de inwoners. Samen met de lokale coalitie worden de volgende plannen uitgerold.

1. Zoals benoemd in de Nota van wijzigingen wordt er ook een kwartiermaker/aanjaagfunctionaris aangesteld. Deze kwartiermaker krijgt de taak een lokale coalitie te vormen met allerlei verschillende (maatschappelijke) partners. Bij de genodigden moet o.a. gedacht worden aan welzijnsstichtingen, thuiszorgorganisaties, huisartsen, bedrijven, kerken/moskeeën, mantelzorgorganisaties en subsidiepartners. Samen met de coalitie wordt vervolgens verkend waar de behoefte ligt van inwoners en van partners om meer te doen aan eenzaamheid en welke acties er nog genomen kunnen worden binnen de eigen dienstverlening. Om vanuit de gemeente een impuls te geven aan de plannen van de coalitie is hier een voor budget gereserveerd. Kortom, de lokale coalitie heeft als doel om initiatieven aan elkaar te verbinden en partners bewust te maken van eenzaamheid en te enthousiasmeren om (samen) actie te ondernemen. Daarnaast kan een kwartiermaker ondersteunen bij het uitrollen van de ideeën uit de coalitie.
De lokale coalitie wordt in Q2/Q3 gestart met een startbijeenkomst met (maatschappelijke) organisaties. Om dit te bestendigen ondertekent de wethouder samen met de partners een intentieverklaring om de strijd tegen eenzaamheid aan te gaan.
2. Het is belangrijk om een centrale plek in te richten waar mensen terecht kunnen met vragen en voor advies wanneer zij eenzaamheid ervaren of signaleren. Met het Sociaal Servicepunt wordt onderzocht hoe dit het beste ingericht kan worden.
3. Om eenzaamheid bespreekbaar te maken is het van belang dat professionals en vrijwilligers weten hoe je zo'n gesprek aangaat. Om dit te bewerkstelligen wordt ook ingezet op bewustwording en training van professionals en vrijwilligers bij maatschappelijke organisaties. Als een soort

eenzaamheidsfunctionaris binnen hun organisatie voorzien zij weer collega's en/of vrijwilligers van informatie. Kennis wordt ergens gebundeld, bijvoorbeeld bij het Vrijwilligerspunt, Sociaal Servicepunt en/of de welzijnsstichting.

- Daarnaast is het voor een duurzame aanpak is het van belang dat het project wordt geborgd over drie jaar. Hierbij komt er een warme overdracht naar de subsidietafel Betrokken en Inclusief. Het thema eenzaamheid valt al onder deze tafel. Zij zijn daarmee de aangewezen tafel voor de borging.

Planning

Q1 2021	Q2 2021	Q3 2021	Q4 2021	2022	2023
Plan van aanpak vaststellen college					
Bewustwordingscampagne	Bewustwordingscampagne	Bewustwordingscampagne	Bewustwordingscampagne		
Onderzoek inrichten Meldpunt	Onderzoek inrichten Meldpunt				
Raad informeren					
	Aanbod nader in beeld brengen met subsidietafel(s) Kwartiermaker start	Aanbod nader in beeld brengen met subsidietafel(s)			
		Startbijeenkomst lokale coalitie			
			Week tegen eenzaamheid	Week tegen eenzaamheid	Week tegen eenzaamheid
			Trainen professionals/ 'eenzaamheidsfunctionaris'	Trainen professionals/ 'eenzaamheidsfunctionaris'	
		Informeren ouderen niet-digitale wijze	Informeren ouderen niet-digitale wijze	Informeren ouderen niet-digitale wijze	Informeren ouderen niet-digitale wijze
					Borging op subsidietafel

Financiën

Het geld wat beschikbaar is gesteld via de nota van wijzigingen bedraagt in totaal € 180.000 verdeeld over drie jaar. Hiermee kan er inzet worden gepleegd voor de jaren

2021, 2022 en 2023. Het geld wordt ingezet vanuit de 'bestemmingsreserve herstelbeleid corona'.

Wat	Kosten
Bewustwordingscampagne	€ 9.500,00
Formeren en onderhouden netwerk	€ 110.000,00
Activiteiten lokale coalitie	€ 54.500,00
Overig	€ 6.000,00
Totaal	€ 180.000,00

Conclusie

Het plan van aanpak eenzaamheidsbestrijding heeft 3 doelstellingen:

1. Vergroot de bewustwording en maak eenzaamheid daardoor bespreekbaar
2. Creëer een lokaal netwerk
3. Werk aan een duurzame aanpak

Het creëren van een lokaal netwerk is een randvoorwaarde om succesvol te zijn in de andere twee doelstellingen. Dit betekent dat er gesprekken (gaan) plaatsvinden over de exacte invulling van alle acties om zo inzet te plegen vanuit de expertise van professionals die het dichtst bij de inwoner staan.

ⁱ Definitie Eéntegeneenzaamheid.nl

ⁱⁱ GGD-cijfers uit 2016. In zomer/voorjaar 2021 worden de nieuwe cijfers verwacht. Deze zijn gemeten in najaar 2020.

ⁱⁱⁱ GGD jeugdmonitor 2015.

^{iv} RIVM gedragsonderzoek: Welbevinden en leefstijl tijdens de coronacrisis, 2021.

^v GGD Haaglanden: Mentaal welbevinden tijdens de coronacrisis, 2020.