

MENSEN HEBBEN MENSEN NODIG

Actieprogramma gericht op verbinden

Noordwijk 2020 ~ 2021

Versie 1.0

Vastgesteld door de gemeenteraad op 21 januari 2020

In samenhang met aangenomen Motie “Eenzaamheid, van bijvangst naar all-inclusive”

Inhoud

1. Samenvatting	3
2. Inleiding	3
Aanleiding	3
Actieprogramma	4
3. Stand van zaken	5
Eenzaamheid in Noordwijk	5
Huidige inzet.....	6
Ontwikkelingen	7
4. Elementen van een werkende aanpak	8
Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid	9
Voorkomen in plaats van genezen.....	10
Afstemmen op de persoonlijke kenmerken	11
5. Programma	12
Doelstelling.....	12
Actielijnen	12
Interventies.....	13
De focus	16
Betrokkenheid inwoners, verenigingen, ondernemers en zorgorganisaties.....	16
Financiën.....	17
Planning	17
Meetinstrumentarium	18
6. Bijlagen	20

1. Samenvatting

Dit actieprogramma beschrijft wat de gemeente Noordwijk en haar maatschappelijke partners de komende 2 jaar gaan doen om eenzaamheid te verminderen en verbinding te bevorderen.

Het doel is – gelijk aan het nationale doel van het programma Eén tegen eenzaamheid – om een trendbreuk van eenzaamheid onder ouderen te bewerkstelligen. Namelijk minder eenzame 75-plussers. Dat zijn de mensen die het probleem het meest en het intensiefst ervaren. Hoewel de focus op deze leeftijdsgroep ligt, zullen waar oplossingen voor de hand liggen, ook buiten deze doelgroep acties worden uitgezet.

De aanpak van eenzaamheid bestaat uit 4 componenten:

1. Voorkomen;
2. Aanpakken;
3. Versterken randvoorwaarden;
4. Leren.

Met deze aanpak wordt voortgebouwd op de beschikbare wetenschappelijke kennis die rond het thema eenzaamheid is verzameld. De aanpak bestaat uit preventieve maatregelen, bewezen of veelbelovende interventies om eenzaamheid te verminderen, flankerend beleid om participatie te bevorderen en procesbegeleiding.

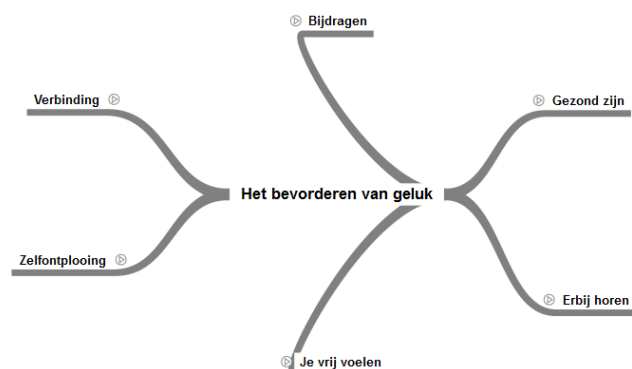
Een complexe maatschappelijk uitdaging als het verbinden van mensen is niet vooraf uit te tekenen. Het starten en volhouden van een leerproces is nodig om werkwijzen te verbeteren. De gemeente gaat dit leerproces faciliteren en betreft daarbij inwoners, verenigingen, ondernemers en zorgorganisaties.

2. Inleiding

Aanleiding

In het kader van de fusie heeft de gemeente Noordwijk in 2019 de welzijnsactiviteiten in haar 4 kernen tegen het licht gehouden. Wat gebeurt er allemaal aan activiteiten en vanuit welke visie worden deze activiteiten ondernomen?

Deze analyse en de gesprekken die daarop volgden hebben geleid tot een nieuw perspectief op het welzijnswerk. Het doel van het welzijnswerk is het bevorderen van het geluk van de inwoner. Dit geluk kan in verschillende aspecten van het leven gevonden worden, zoals weergegeven hiernaast.

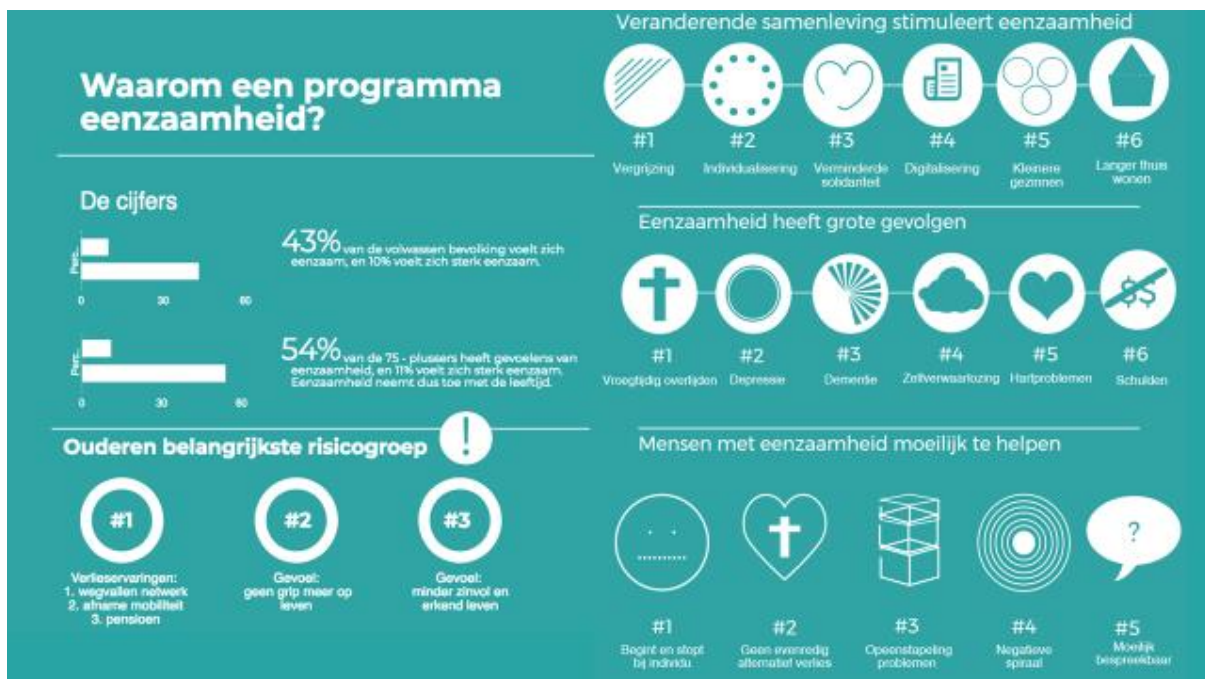


Het kunnen bijdragen aan de samenleving, gezond zijn en erbij horen zijn facetten die iemands levenssatisfactie beïnvloeden. Voor persoonlijk geluk zijn ook je vrij voelen, jezelf kunnen ontplooiën en het verbonden zijn met anderen van belang.¹

In dit programma wordt het verbonden zijn met anderen uitgewerkt.

Wanneer iemand zich naar zijn of haar gevoel te weinig verbonden voelt met anderen, kunnen gevoelens van eenzaamheid optreden. Verbinden en eenzaamheidsbestrijding zijn dan ook nauw met elkaar verbonden.

Eenzaamheid krijgt als maatschappelijk probleem steeds meer aandacht. De onderstaande infographic legt uit waarom dit is en wat de gevolgen zijn van eenzaamheid.



Actieprogramma

Het Rijk noemt haar document “Een tegen eenzaamheid” een actieprogramma. Dat is dit document ook. De term actieprogramma drukt een urgentie uit om in beweging te komen.

De complexiteit van eenzaamheid als maatschappelijk probleem kan verlamdend werken. Er zijn zoveel factoren, actoren en perspectieven dat het aanlokkelijk is om pas in actie te komen als de oplossing volledig duidelijk is. Met dit actieprogramma kiest ons college voor ‘learning by doing’. In beweging komen met concrete maatregelen en het proces zo inrichten dat geleerd kan worden van de ervaringen in de uitvoering.

Hieronder beginnen we met de stand van zaken: hoe is het eigenlijk gesteld met de eenzaamheid onder Noordwijkers? En wat wordt er nu allemaal al gedaan om mensen te

¹ Voor wie geïnteresseerd is in het belang van verbinding (betekenisvolle relaties met anderen), is de TED talk van dr. Robert Waldinger, getiteld “[What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness](#)”, een mooie introductie.

verbinden en eenzaamheid te verminderen? Vervolgens worden de wetenschappelijke inzichten over het bestrijden van eenzaamheid nader beschreven. Op grond hiervan wordt een doel gesteld en worden actielijnen uitgezet. Die actielijnen worden ingevuld met verschillende interventies. We sluiten af met een financiële paragraaf, planning en het meetinstrumentarium.

3. Stand van zaken

Eenzaamheid in Noordwijk

In het programma Eén tegen eenzaamheid is de groeiende problematiek van eenzaamheid in Nederland geschetst (bijlage 1). Hieruit blijkt dat de eenzaamheid toeneemt en dat met name ouderen deze eenzaamheid ervaren.

De GGD heeft de eenzaamheidsproblematiek in de regio Hollands Midden (bijlage 2 en 3) in beeld gebracht. Noordwijk², Leiden, Oegstgeest en Waddinxveen zijn daarin helaas koploper voor wat betreft de ernstige eenzaamheid. Op de website [Een gezonder hollandsmidden](#) zijn verdere statistieken te vinden. Nog gedetailleerdere informatie is beschikbaar op de website van het [Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu](#) (RIVM). Daar is met kaarten op buurniveau in beeld gebracht hoe de eenzaamheid is geconcentreerd (bijlagen 6 en 7).

Hieronder wordt op basis van deze bronnen een globaal beeld geschetst. Bij de start van de lokale coalitie tegen eenzaamheid zal met de betrokken partners een verdieping plaatsvinden onder begeleiding van de GGD.

Soorten eenzaamheid

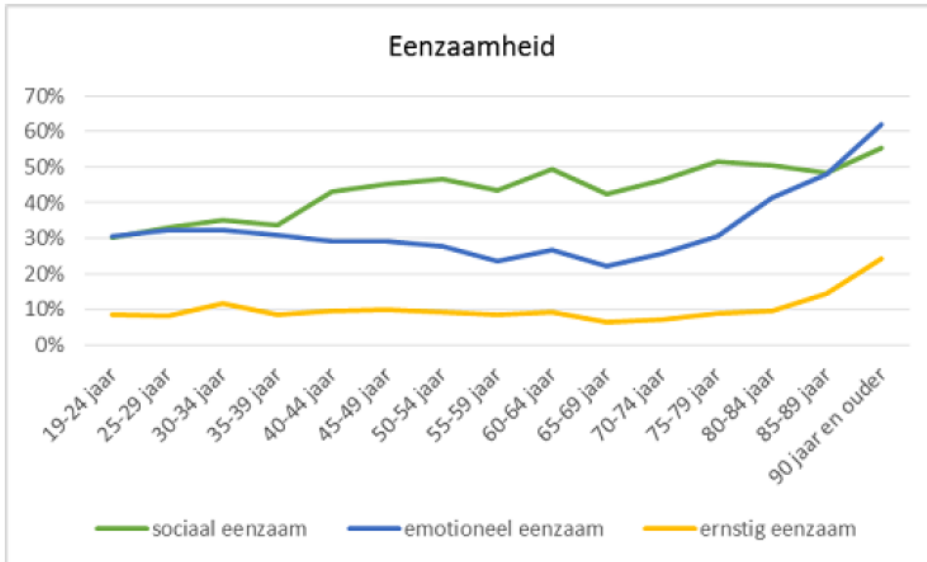
In de meting wordt onderscheid gemaakt tussen emotionele en sociale eenzaamheid. Onder emotionele eenzaamheid wordt verstaan dat men een gemis ervaart aan intimiteit in persoonlijke relaties. Onder sociale eenzaamheid wordt verstaan dat het aantal of de kwaliteit van de persoonlijke relaties minder is dan gewenst. In de onderstaande tabel is de ontwikkeling van beide vormen voor de voormalige gemeenten Noordwijk en Noordwijkerhout weergegeven.

Meting	Sociale eenzaamheid			Emotionele eenzaamheid		
	2009	2016	Toename	2009	2016	Toename
Noordwijk	35%	41%	6%	13%	30%	17%
Noordwijkerhout	36%	36%	0%	21%	24%	3%

Naar leeftijd

De mate van eenzaamheid verschilt naar soort eenzaamheid en naar gelang de leeftijd. De onderstaande grafiek toont dit verloop voor de regio Hollands Midden.

² 11% in de voormalige gemeente Noordwijk. In de voormalige gemeente Noordwijkerhout lag de ernstige eenzaamheid tussen de 8 en 9%.



In absolute aantallen

Landelijk heeft 54% van de mensen in de leeftijd van 75 jaar en ouder gevoelens van eenzaamheid. In de tabel hieronder zijn de absolute aantallen thuiswonende 75-plussers per kern weergegeven en is dit landelijke percentage doorgerekend. Dit geeft een beeld van de omvang van de problematiek. Bij de nadere analyse zullen de verschillen tussen de kernen onder de loep worden genomen.

Kern	Aantal	Gevoelens van eenzaamheid
Noordwijk Zee en Binnen	2.198	1.187
Noordwijkerhout	1.240	767
De Zilk	196	106
Totaal	3.634	2.060

Huidige inzet

Eenzaamheid is geen nieuw probleem. Tal van inwoners en organisaties zetten zich in om mensen met anderen te verbinden. Dit gebeurt op verschillende manieren.

Ongericht

Deelname in de samenleving zorgt voor verbinding met anderen. Sport- en cultuurverenigingen zorgen met hun activiteiten voor sociale verbindingen zonder dat zij dit specifiek nastreven. Voor evenementen, religieuze verbanden, horeca en zorginstellingen geldt hetzelfde.

Gericht

Er zijn ook organisaties die zich bewust op het verbinden van mensen richten. Dit zijn veelal organisaties die een groep bedienen die een verhoogd risico op eenzaamheid heeft. In Noordwijk zijn dat de volgende organisaties:

Organisatie	Activiteit
Reuring en Welzijn N.	Eten in 't Trefpunt en de Wieken
Resto van harte	Diners voor eenzame ouderen
Met je hart	Activiteiten, ontmoeting en vervoer voor eenzame ouderen
Welzijn Noordwijk	Activerende huisbezoeken bij 75 plussers
Topaz Munnekewij	Diverse welzijnsactiviteiten
Ontmoetingscentrum Puyckendam	Activiteiten en ontmoeting
Fietsmaatjes	Fietsen en een gesprek
Zonnebloem Nw	Activiteiten en bezoek mensen met een beperking
Zonnebloem Nwh	Activiteiten en bezoek mensen met een beperking
ANSV	Activiteiten en eetclub voor ouderen
KBO de Zilk	Activiteiten voor ouderen
KBO Noordwijkerhout	Activiteiten voor ouderen
KBO Noordwijk	Activiteiten en eetclub voor ouderen
Kerken	Gemeenschapswerk
Reuring	Inloopvoorziening met sportieve, creatieve en sociale activiteiten.
Sociaal Wijkteam	Opvolgen signalen van isolement
Centrum Jeugd en Gezin	Signalering isolement en eenzaamheid bij jeugd
Wijkverenigingen	Sociale activiteiten en ontmoeting in de wijk

Ontwikkelingen

Het verminderen van eenzaamheid is onderdeel van het gemeentelijk volksgezondheidsbeleid zoals omschreven in de Transformatieagenda Wmo. Vanuit die optiek zijn projecten ondersteund zoals Welzijn op recept, inloopvoorzieningen en deskundigheidsbevordering voor het signaleren van psychose, depressie of sociaal isolement (niet-pluis-training).

In de afgelopen jaren is de aandacht voor het bestrijden van eenzaamheid gegroeid en zijn er een aantal nieuwe initiatieven ontstaan. Deze zijn:

Bezoekservice: een aantal organisaties in Noordwijk bezoekt mensen thuis. Er is een aantal keer gesproken over manieren om elkaar te versterken hierin, bijvoorbeeld door de opleiding van vrijwilligers gezamenlijk te doen.

Activerende huisbezoeken: Welzijn Noordwijk is een project gestart waarbij thuiswonende ouderen bij de 75 jaar oud door vrijwilligers worden bezocht. Bij deze gesprekken ligt de nadruk niet op de beperkingen van het ouder worden, maar op de bijdragen die deze mensen kunnen geven aan hun omgeving. De ouderenbonden van de kernen Noordwijk Zee en Binnen hebben zich bij dit initiatief aangesloten.

Meet-up Noordwijk: een initiatief van Welzijn Noordwijk gericht op ontmoeting. Meet-up bestaat uit twee onderdelen: een "matchingsite" voor het ontmoeten van nieuwe mensen op basis van interesses. Je kan online een profiel aanmaken waarin je je hobby's, interesses en wens voor contact aangeeft. Vervolgens kunnen mensen zelf opzoek naar een match. De tweede component zijn activiteiten zoals een maandelijkse pub-quiz of een wandeling met high-tea.

Dementievriendelijk Noordwijk: sinds enkele jaren is er een beweging in Noordwijk actief om de samenleving Dementievriendelijk te maken. Deze inspanning sluit aan op het thema verbinding omdat oudere mensen die zich eenzaam voelen, een groter risico lopen om dementie te ontwikkelen. Een verklaring voor het verband tussen dementie en eenzaamheid, is dat eenzaamheid de kans vergroot op depressiviteit. Depressiviteit op oudere leeftijd wordt in verband gebracht met dementie.

Het Thuishuis: de Noordwijkse Woning Stichting heeft het initiatief genomen om op de locatie Northgo een “studentenhuis” voor ouderen neer te zetten. Dit zogenaamde Thuishuis biedt ouderen een eigen wooneenheid met gebruik van gezamenlijke ruimtes zoals een keuken, huiskamer en tuin.

Dialogotafels: In het kader van de regionale samenwerking in de Bollenstreek op het vlak van de Wmo is een dialogotafel gehouden over het bestrijden van eenzaamheid. In 2 sessies met circa 35 deelnemers in totaal zijn ervaringen, dromen en acties gedeeld. Tijdens diverse andere gelegenheid is eenzaamheid onderwerp van gesprek geweest.

Met elkaar gebeurt er in Noordwijk – zowel bewust als onbewust – een heleboel om eenzaamheid tegen te gaan. Gezien de hoge mate van ernstige eenzaamheid en de algehele toename van eenzaamheid in Nederland, is het echter de vraag of dit genoeg is. En of de juiste instrumenten worden ingezet. Welke aanvullende maatregelen zijn nodig om de trend van toenemende eenzaamheid om te keren?

4. Elementen van een werkende aanpak

Om deze vraag te kunnen beantwoorden is het nodig om eenzaamheid dieper te doorgronden. Wat is eenzaamheid eigenlijk en hoe wordt het veroorzaakt? Zijn er risicofactoren aan te wijzen? En zijn er oplossingen die werken?

Het al eerder genoemde programma Eén tegen eenzaamheid reikt een deel van de antwoorden op deze vragen aan. Daarin wordt de problematiek geschetst, de verschillende soorten eenzaamheid beschreven en een aanpak uiteengezet. Deze aanpak bestaat uit de vorming van landelijke en lokale coalities³ die op 4 onderdelen aan het werk gaan. Deze onderdelen zijn:

- a. Signaleren en bespreekbaar maken;
- b. Doorbreken en duurzaam aanpakken;
- c. Gunstige juridische en beleidsmatige randvoorwaarden creëren;
- d. Strategie en organisatie.

Naast dit programma zijn veel inzichten verkregen uit de twee dossiers die kennisinstituut Movisie heeft opgesteld. Om te voorkomen dat in dit actieprogramma deze stukken nog eens dunnetjes over worden gedaan, worden er hier enkele concepten uit naar voren gehaald. Voor een goed begrip over de achtergronden van de problematiek van

³ Onder lokale coalitie wordt verstaan de ondernemers, betrokken inwoners en organisaties die in een bepaalde plaats samen de schouders onder het probleem eenzaamheid gaan zetten. Deze lokale coalities worden met het Plan Eén tegen eenzaamheid van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport ondersteunt.

eenzaamheid en de keuzes die worden gemaakt om tot de actielijnen te komen, wordt u aangeraden van deze documenten kennis te nemen.

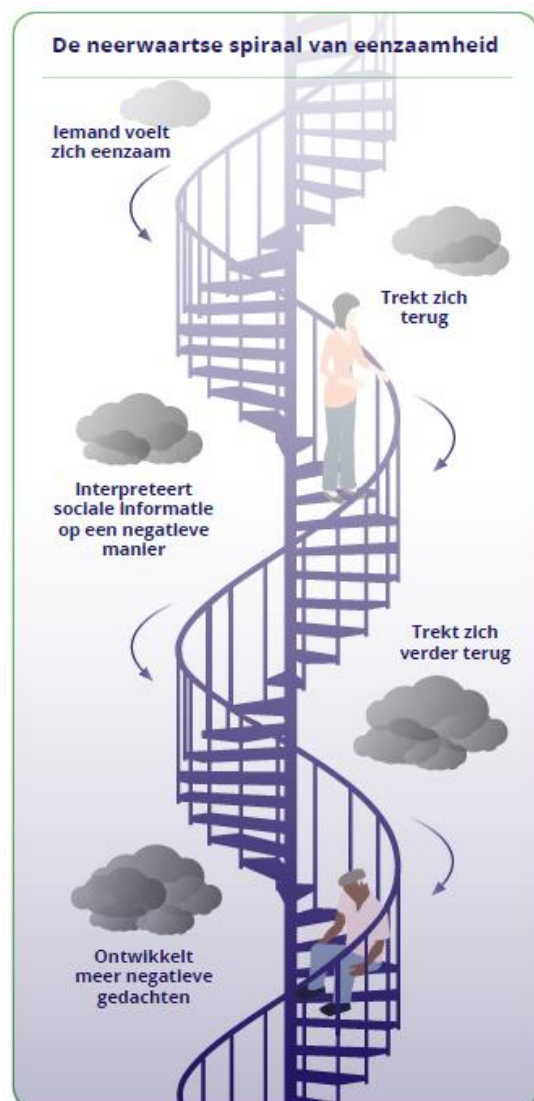
Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid

Onder deze titel heeft Movisie de stand van de wetenschappelijke kennis op dit thema bij elkaar gebracht in een kennisdossier. In deel 1 van het dossier schetsen zij eerst het probleem, de oorzaken en gevolgen en omschrijven de context waarbinnen een aanpak van eenzaamheid wordt vormgegeven. In het tweede deel van het dossier worden de stappen voor het komen tot een passende aanpak omschreven, de werkzame factoren per doelgroep benoemd en enkele veelbelovende aanpakken geïntroduceerd. Dit kennisdossier is bijzonder leeswaardig en is als bijlage 4 aan dit actieprogramma toegevoegd. Hieronder worden 2 elementen van dit dossier uitgelicht.

De neerwaartse spiraal

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat vereenzaming een biologisch proces is. Daarmee wordt bedoeld dat eenzaamheid samengaat met gedragspatronen die een evolutionaire oorsprong hebben. Deze kennis is van grote invloed op het vormgeven van een effectieve benadering van eenzaamheid.

Zoals de infographic hiernaast laat zien, leidt het ervaren van eenzaamheid tot een terugtrekkende beweging. In die teruggetrokken staat kan de persoon zijn eigen sociale gedrag evalueren en heroverwegen. Dit kan ertoe leiden dat de persoon op een andere manier relaties gaat bekijken en opbouwen. Er kan echter ook een negatieve spiraal ontstaan waarbij een verhoogde waakzaamheid voor sociale signalen omslaat in een negatieve interpretatie van sociale informatie. Hierdoor trekt de persoon zich nog verder terug en krijgen negatieve gedachten een dominerende positie. De fysiologische stress die dit proces met zich meebrengt, verergert de situatie door bijvoorbeeld slaapproblemen.



Werkzame factoren

Werkzame factoren zijn die onderdelen van een aanpak die bij een bepaalde groep het beste in staat zijn de eenzaamheid te verminderen. Deze factoren zijn niet bij elke doelgroep effectief en worden hieronder daarom voor 3 doelgroepen apart onderscheiden. In het

kennisdossier worden de factoren nader omschreven. Hieronder een samenvatting van de effectiviteit.

Doelgroep	Factoren	Effect
Alle leeftijdsgroepen	Ingaan op negatieve interpretaties en verwachtingen van sociale situaties	Veelbelovend, effecten groter dan andere interventies
	Vergroten mogelijkheden sociale interactie via groepsinterventies	Niet effectiever dan andere methoden
	Gebruik computer en/of internet bij volwassenen	Geen bewezen vermindering
	Sociale media als aanvulling op offline contacten bij jongeren	Beschermd meer tegen eenzaamheid dan dat het schaadt
Ouderen	Groepsinterventies	Enig bewijs dat dit effectiever is dan één-op-één interacties
	Verbeteren sociale netwerk	Bewezen
	Sociale activiteiten en sociale steun	Enig bewijs
	Eén-op-één-interventies	Enig bewijs
	Op theorie gebaseerde interventies	Enig bewijs
	Input deelnemers aan ontwikkeling interventie	Effectiever dan bij rol als ontvanger
	Computer- en internettraining	Enig bewijs
	Technologie-ondersteunde interventies	Bewezen effectief
Inzet van dieren bij verminderen eenzaamheid	Geen duidelijk bewijs	
Mensen met psychische beperking	Steungroepen	Dragen bij aan een afname van een onvervulde behoefte aan vriendschap
	Psychosociale clubs	Weinig invloed op sociale contacten

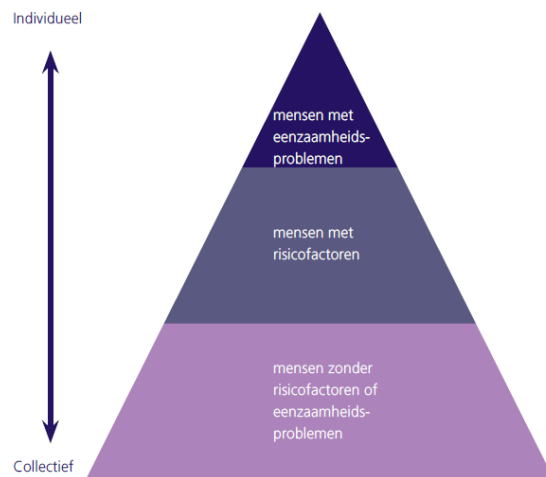
Het kennisdossier sluit af met een beschrijving van veelbelovende aanpakken.

Voorkomen in plaats van genezen

In preventie valt een hoop winst te behalen. Dit komt omdat het verminderen van eenzaamheid niet eenvoudig is. 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. Een stapsgewijze aanpak, met verschillende achtereenvolgende interventies, is nodig. En dit terwijl het lastig is te bewijzen dat interventies effectief zijn, zoals blijkt uit de tabel in de vorige paragraaf.

Ook over het voorkomen van eenzaamheid heeft Movisie een kennisdossier opgesteld (bijlage 5). Hierin beschrijven zij de gevolgen van eenzaamheid op de gezondheid en bieden een model voor preventie dat zich richt op 3 niveaus:

Bij het laagste niveau in de afbeelding, dat gericht is op mensen zonder risicofactor, ligt de focus op groepen mensen. Bij het hoogste preventieniveau, dat gericht is op mensen met eenzaamheidsproblemen, ligt de focus op individuele ondersteuning. In het kennisdossier worden vervolgens per niveau de benaderingen beschreven.



Afstemmen op de persoonlijke kenmerken

Uit de literatuur wordt duidelijk dat voor een effectieve bestrijding van eenzaamheid een passende benadering noodzakelijk is. Dit zowel op basis van het soort eenzaamheid (sociaal, emotioneel, existentieel) dat de persoon ervaart als zijn persoonlijke kenmerken. De levensfase waar iemand in verkeert, kan voor zowel de oorzaken van de eenzaamheid als de passende interventie een groot verschil maken. Hieronder wordt per levensfase een aantal manieren benoemd om aan preventie te werken die aansluiten bij de levensfase.



Jongeren

Verbeteren van sociale vaardigheden en het zelfbeeld.

Volwassenen

Investeren in veerkracht en diverse vormen van gezamenlijk wonen. Verhogen van eigen inzetbaarheid op de arbeidsmarkt.

Ouderen

Een divers sociaal netwerk, bestaande uit zowel contacten die emotionele steun bieden als minder diepgaande contacten. Beginnen met opbouwen bij Third agers⁴ en het bevorderen van vrijwilligerswerk.

⁴ De term 'Third agers' wordt gebruikt om de bevolkingsgroep aan te duiden in de tijdspanne tussen pensionering en het begin van door leeftijd opgelegde fysieke, emotionele en cognitieve beperkingen. De leeftijd van deze groep ligt ruwweg tussen de leeftijd van 65 en 80+.

5. Programma

Op basis van de bovenstaande elementen van een werkende aanpak kan de aanpak voor Noordwijk worden opgebouwd. Daarbij wordt rekening gehouden met de aanwezige capaciteit bij organisaties.

Doelstelling

Het programma Eén tegen eenzaamheid van het Rijk heeft als doelstelling om een trendbreuk van eenzaamheid onder ouderen te bewerkstelligen, namelijk minder eenzaamheid onder 75-plussers. De gemeente Noordwijk sluit zich aan bij deze doelstelling. Bij deze doelgroep komen gevoelens van eenzaamheid het meest voor en wordt ernstige eenzaamheid het vaakst ervaren. Deze trend zal naar verwachting toenemen doordat het aantal alleenstaande ouderen verder zal toenemen.

Hoewel 75-plussers de belangrijkste doelgroep van dit actieprogramma zal zijn, betekent dat niet dat er geen aandacht is voor andere doelgroepen. Waar winst binnen handbereik ligt, zullen maatregelen worden genomen. Bestaande interventies zullen met de inzichten vanuit dit programma worden versterkt.

Actielijnen

Uit de hierboven beschreven inzichten uit de wetenschappelijke literatuur kan een aantal actielijnen worden afgeleid.

Duidelijk is dat een goede aanpak ook moet bestaan uit preventieve maatregelen. Voorkomen is immers effectiever dan bestrijden en met de verwachte toenemende eenzaamheid is het voorkomen van de problematiek de beste oplossing.

Naast voorkomen is ook een effectieve aanpak nodig voor bestaande eenzaamheid. Het signaleren en opvolgen zijn de eerste 2 schakels in de keten die versterkt moeten worden. Daarbij kan worden gekeken naar een centrale plek waar doorverwijzers een vermoeden van eenzaamheid kunnen neerleggen en waar dit signaal snel wordt opgevolgd. Deze opvolging kan plaatsvinden door de thuisbezoeken te versterken naar voorbeeld van bijvoorbeeld de gemeente Rotterdam.

Als contact is gelegd met de persoon zijn tenslotte instrumenten nodig om hem of haar te ondersteunen. Op basis van het onderzoek naar de werkzame factoren bij eenzaamheidspreventies kan worden geconstateerd dat er passende interventies nodig zijn om de negatieve spiraal te doorbreken waarin eenzame mensen terecht kunnen komen. De grotendeels reeds bestaande welzijns- en ontmoetingsactiviteiten bieden vervolgens de gelegenheid om met mensen in contact te komen.

Voor een complex probleem als eenzaamheid is geen blauwdruk. Geen plan dat overal kan worden toegepast. Het is daarom van belang om een leerproces aan te gaan. Om te zorgen dat de oplossingen aansluiten bij de ervaringen van de eenzame inwoners is een gerichte inspanning nodig om hen hierin te betrekken. Ook is het nodig om met maatschappelijke

partners te reflecteren over het effect van hun inspanningen en manieren om lacunes hierin in te vullen.

Daarmee komen we tot de volgende actielijnen:



Interventies

Hieronder zijn per actielijn een aantal interventies benoemd. De interventies die nieuw zijn of significant worden versterkt, zijn hieronder gemarkeerd met een plus (+). De acties zonder plus zijn onderdeel van een beleidsveld. Ze worden hier genoemd om een zo volledig mogelijk beeld te hebben van de inspanningen op dit thema.

A. Voorkomen

Preventief jeugdwerk en jeugdhulp

Deze partners worden gevraagd in hun contacten met jongeren alert te zijn op signalen van eenzaamheid, deze te melden of zelf interventies in te zetten.

Sociaal-emotionele ontwikkeling op school

Scholen zetten zich hiervoor al op diverse manieren in. In samenspraak met het onderwijs wordt onderzocht of hier aanvullende inzet op nodig is.

De Gezonde School

Medewerkers van scholen kunnen getraind worden om sociaal-emotionele problemen van leerlingen te signaleren en passend te handelen. Onderzocht wordt of scholen hiervan gebruik willen maken.

Bewustwording



Het versterken van het eigen netwerk, sociale vaardigheden en vriendschapsvaardigheden begint met bewustwording van de eigen situatie en de bereidheid om daar iets aan te doen. Door middel van regelmatige communicatie wordt ernaar gestreefd het taboe te doorbreken.

Sportstimulering

Het stimuleren van sportbeoefening van mensen in alle leeftijdsgroepen maakt onderdeel uit van het sportbeleid. Tevens is er gericht beleid op het voorkomen van sportuitval en daarmee op het behoud van de sociale verbinding in verenigingsverband.

Antistigma

Eenzaamheid bij mensen met psychische problematiek kan worden voorkomen door het stigma waar deze groep last van heeft weg te

Sportief voor werk
en de Meedoen-projecten

nemen. Ter bevordering van de arbeidsparticipatie van mensen met GGZ-problematiek wordt een project gestart. Bij volwassenen is verlies van werk een risicofactor voor vereenzaming. Sportief voor werk is een groepsactiviteit die mensen helpt fit te blijven, onder de mensen te komen en aan de eigen inzetbaarheid te werken. Er komt een specifiek project gericht op het bevorderen van vrijwilligerswerk in de leeftijdsgroep tussen de 65 en 80.

Bevordering vrijwilligerswerk Third agers



B. Aanpakken

Signalering versterken



Onderzocht wordt of er een Noordwijks online meldpunt kan komen waarop partners van de lokale coalitie signalen van vereenzaming of isolement kunnen melden. Vanuit dit meldpunt wordt met behulp van maatschappelijke partners binnen 24 uur een huisbezoek afgelegd en voor passende opvolging gezorgd.⁵

Alle ouderen in beeld



Noordwijk kent 3.634 thuiswonende ouderen boven de 75 jaar. De ambitie is om deze mensen in beeld te krijgen. In beeld krijgen betekent vaststellen hoe het met iemand gaat. Daartoe wordt een combinatie ingezet van gerichte communicatie, huisbezoeken en het gebruik van het netwerk van de lokale coalitie partners. Ter versterking van deze inspanning worden extra vrijwilligers geworven, getraind en gecoördineerd.

Omgaan met negatieve gevoelens



De interventies Welzijn op recept en Grip&Glans worden uitgebreid naar gelang de behoefte hieraan groeit. Een project waarin gezamenlijk wordt gekookt en gegeten wordt in aangepaste vorm voortgezet.

Vriendschapsvaardigheden



Er komt een pilot gericht op de ontwikkeling van vriendschapsvaardigheden.

Ontmoetingsactiviteiten

Welzijnsorganisaties, ouderenbonden en wijkverenigingen zorgen voor een breed aanbod van ontmoetingsactiviteiten. In de buitenruimte kunnen per kern plekken van ontmoeting worden gerealiseerd of verfraaid.

⁵ Deze ontwikkeling wordt in samenhang met het project de integrale toegang en het regionale meldpunt zorg en overlast vormgegeven. Op die manier moet worden voorkomen dat er aparte meldpunten komen voor eenzaamheid, verwaarlozing, verward gedrag, zorg en overlast e.a. signalen.

Nieuwe woonvormen

De manier waarop mensen wonen kan van grote invloed zijn op het contact dat zij met elkaar hebben. Met de Noordwijkse Woning Stichting wordt een eerste Thuishuis (voor sociale huur) gerealiseerd. Op basis van deze pilot wordt verdere uitbreiding onderzocht. In de woonvisie komt ook aandacht voor andere segmenten van de woningmarkt.

C. Versterken randvoorwaarden

Ontmoetingsplekken

Per kern komen er fijne plekken om mensen te ontmoeten. Lokale ondernemers worden uitgenodigd deze plekken te creëren. Onderzocht wordt per kern bekeken welke ontmoetingsplek in de buitenruimte kan worden verfraaid.

Vrijwilligersvervoer



Om mensen in staat te stellen anderen te ontmoeten, wordt een systeem van vervoer met hulp van vrijwilligers opgezet.

Respijtzorg

Overbelaste mantelzorgers lopen risico op vereenzaming doordat zij te weinig tijd en energie hebben om hun netwerk te onderhouden. De Zorgpauze regeling wordt gecontinueerd zodat de zorg tijdelijk uit handen kan worden genomen.

Doe mee regeling

De kosten van activiteiten kunnen een belemmering vormen voor actieve deelname. De Doe mee regeling voor minima wordt vooralsnog voortgezet.

Alcoholmatiging

Alcoholgebruik kan door eenzaamheid toenemen. Het percentage ouderen met overmatige alcoholconsumptie is in Noordwijk bovengemiddeld. Voorlichting vanuit verslavingszorg maakt mensen hiervan bewust.

D. Leren

Lokale coalitie



Een verenigde inspanning van alle betrokken maatschappelijke partners is cruciaal.

Met betrokken inwoners



Daarom faciliteert de gemeente de vorming van een lokale coalitie zoals omschreven in het programma Eén tegen eenzaamheid.

Eenzame inwoners of inwoners met een eenzaam iemand in hun omgeving krijgen invloed op het actieprogramma. Er komt een gerichte inspanning om de denkkraft van

Met en leren van ervaringen



deze mensen te mobiliseren. Per betrokken inwoner voegt de gemeente € 100,- toe aan het projectfonds eenzaamheid. Tot een maximale inleg van € 20.000. Met het projectfonds kunnen extra activiteiten worden gerealiseerd die niet in de begroting van dit actieprogramma zijn opgenomen.

De GGD Hollands Midden voert eens per 4 jaar een gezondheidsmonitor uit. De eerst volgende verschijnt in het najaar van 2020. De daarop volgende in 2024. Op basis van dit laatste onderzoek wordt het succes van dit actieprogramma afgemeten.

Een leerproces betekent concrete ervaringen opdoen – reflectief observeren – abstract conceptualiseren – actief experimenteren. Dit proces wordt doorlopen met de lokale coalitie en betrokken inwoners. Leren betekent dat er ruimte moet zijn voor tussentijdse aanpassingen of toevoegingen die mogelijk niet in deze actielijnen zijn benoemd.

De focus

De bovenstaande actielijnen betekenen een gerichte benadering van het bevorderen van verbinden en het verminderen van eenzaamheid. De focus van deze benadering ligt op:

1. Het signaleren en in beeld krijgen van vereenzaming;
2. Het bieden van hulp om de vaardigheden te ontwikkelen om aan de negatieve spiraal van vereenzaming te ontkomen;
3. Het versterken van persoonlijke netwerken en het bevorderen van het bijdragen aan de samenleving ter voorkoming van vereenzaming.

Betrokkenheid inwoners, verenigingen, ondernemers en zorgorganisaties.

'Dé eenzaamheid oplossen, dat kan niemand alleen. Maar iemands eenzaamheid oplossen, kunnen we allemaal, aldus minister Hugo de Jonge (Volksgezondheid, Welzijn en Sport). Dit credo volgend, streeft de gemeente naar betrokkenheid van 4 groepen:

Inwoners: Het betrekken van ervaringsdeskundigen en de denkkraft van inwoners helpt het leerproces.

Verenigingen: Sport, cultuur en maatschappelijke verenigingen bereiken een groot aantal leden. Deze leden hebben zelf ook weer persoonlijke netwerken. Door verenigingen actief te betrekken wordt het bereik van de inspanning vergroot.

- Ondernemers: De kunst van gastvrijheid, je thuis laten voelen is hét vak van de horeca. Ook andere ondernemers ontdekken het positieve effect van ontmoeting voor klantenbinding.
- Zorgorganisaties: Met name ouderen komen in contact met zorgorganisaties. Soms is de thuisverzorgende nog het enige contact dat mensen hebben. De actieve betrokkenheid van zorgorganisaties bij signalering is daarom van groot belang.

Financiën

Voor de uitvoering van deze actielijnen worden de volgende kosten voorzien. Een deel van de interventies valt onder bestaand beleid en is daarmee opgenomen in de begroting. Deze kosten zijn hieronder dan ook niet opgevoerd.

De hieronder genoemde kosten zijn geraamd voor de eerste 2 jaar van het actieprogramma, dat wil zeggen voor de jaren 2020 en 2021. De reden daarvoor is dat er gestart gaat worden met projecten. Of die projecten een structureel karakter krijgen, is afhankelijk van de tussenevaluatie die voor 2020 staat gepland.

Actielijn	Interventie	Kosten 2020 en 2021	Dekking
Voorkomen	Preventief jeugdwerk en jeugdhulp		Binnen huidige begroting
	Sociaal-emotionele ontwikkeling op school		Onderdeel lokaal onderwijsbeleid
	De Gezonde School		Onderdeel lokaal onderwijsbeleid
	Bewustwording	€ 5.000	Nieuw
	Sportstimulering		Onderdeel sportbeleid
	Antistigma		Onderdeel participatiebeleid
	Sportief voor werk		Onderdeel beleid maatschappelijke ondersteuning
	Bevordering vrijwilligerswerk Third agers	€ 15.000	Nieuw
Aanpakken	Signalering versterken	€ 9.500	Nieuw
	Alle ouderen in beeld	€ 30.000	Nieuw
	Omgaan met negatieve gevoelens	€ 30.000	Nieuw
	Vriendschapsvaardigheden	€ 15.000	Nieuw
	Ontmoetingsactiviteiten	€ 25.000	Nieuw
	Nieuwe woonvormen	€ 10.000	Nieuw
Versterken randvoorwaarden	Ontmoetingsplekken		Ondernemers en gemeente
	Vrijwilligersvervoer		Onderdeel beleid maatschappelijke ondersteuning
	Respijtzorg		Onderdeel beleid maatschappelijke ondersteuning
	Doe mee regeling		Onderdeel beleid participatie
	Alcoholmatiging		Onderdeel beleid verslavingszorg
Leren	Lokale coalitie	€ 4.000	Nieuw
	Met betrokken inwoners	€ 40.000	Nieuw
	Met en leren van ervaringen		Onderdeel beleid volksgezondheid
Totaal		€ 183.500	

Planning

De meeste actielijnen kunnen na de start worden voortgezet gedurende de looptijd van het programma. Daarom wordt hieronder alleen de planning van de start genoemd.

2020	2021
Vorming lokale coalitie	Betrekken inwoners
Opzetten signaleringsmeldpunt	Pilot vriendschaps-vaardigheden
Vrijwilligersvervoer	Preventief jeugdwerk en jeugdhulp
Lokaal onderwijsbeleid	Ontmoetingsplekken
Alle ouderen in beeld	Project Third Agers (vrijwilligerswerk)

In het 3^e kwartaal van 2021 zal een evaluatie worden opgesteld. Op basis van deze evaluatie zal worden beoordeeld op welke wijze het actieprogramma in 2022 en 2023 zal worden voortgezet. Vanwege het beschikbaar komen van de gezondheidsmonitor in 2024, ligt het in de rede om dit actieprogramma ook in die jaren een vervolg te geven.

Meetinstrumentarium

Voor het beoordelen van de effectiviteit van dit actieprogramma zijn verschillende meetinstrumenten in beeld.

In algemene zin

Voor de beoordeling van de effecten van dit actieprogramma op langere termijn zullen de gezondheidsonderzoeken van de GGD leidend zijn. De GGD's voeren in samenwerking met het RIVM en het CBS elke vier jaar de Gezondheidsmonitor uit. Dat gebeurt met een grootschalig vragenlijstonderzoek waarin gezondheid, leefstijl en sociale situatie worden uitgevraagd. Dankzij de samenwerking levert deze monitor resultaten op die lokaal, regionaal en landelijk niveau met elkaar kunnen worden vergeleken.

Interventies

Voor het monitoren en evalueren van de effectiviteit van interventies is een meetinstrument nodig dat op individueel niveau kan worden toegepast. Dat wil zeggen dat bij deelnemers en betrokkenen kan worden uitgevraagd of voortgang is bereikt. Van belang daarbij is dat het instrument goed aansluit op de problematiek en waarvan geen afschrikkende werking uitgaat. Dit laatste is van belang omdat er bij veel mensen schroom is om open te zijn over hun eenzaamheid.

De Jong-Gierveld

De eenzaamheidsschaal van De Jong-Gierveld is de meest bekende vragenlijst om eenzaamheid te meten. Ook buiten Nederland gebruiken onderzoekers in meer dan twintig andere landen dit meetinstrument. De eenzaamheidsschaal bestaat uit elf uitspraken over emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid. De uitspraken zijn deels positief en deels negatief geformuleerd. 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'. Dit instrument lijkt vooral geschikt voor interventies die zeer gericht zijn op de vermindering eenzaamheid.

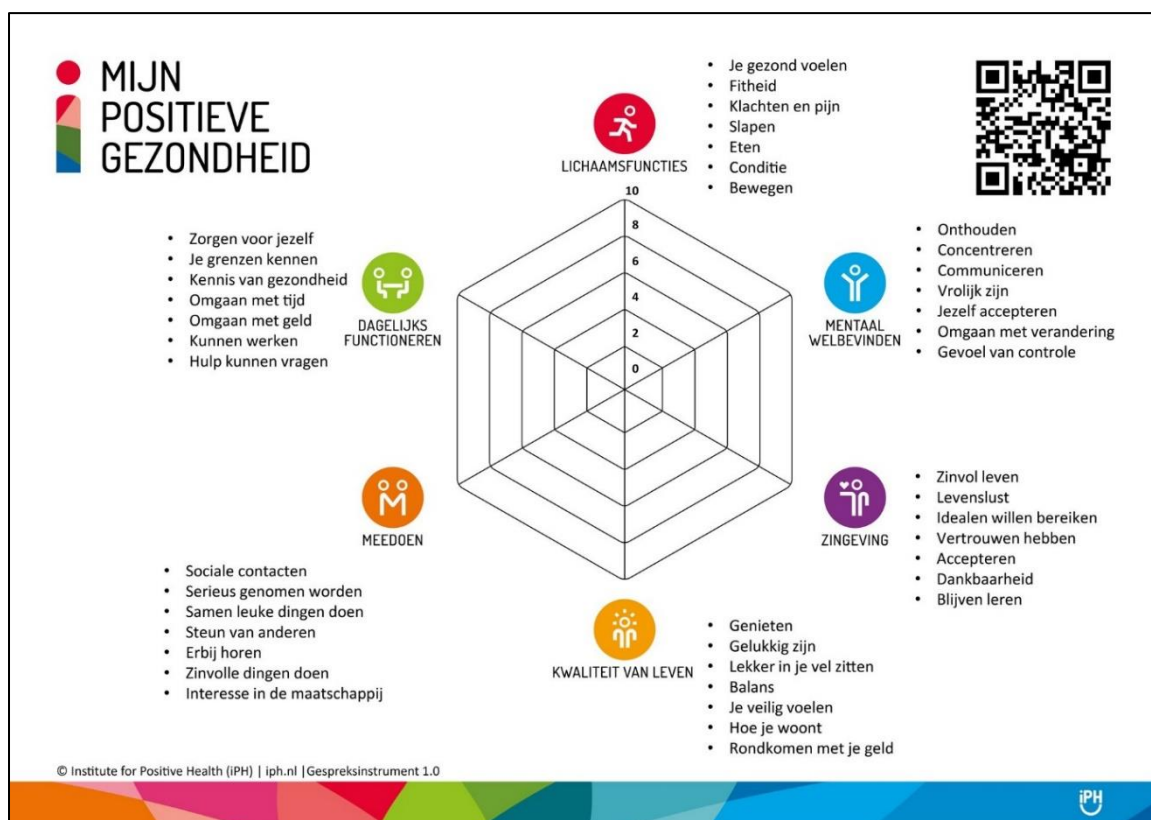
Spinnenweb Mijn positieve gezondheid

Een ander instrument is het Spinnenweb dat is ontwikkeld vanuit het concept Positieve gezondheid. Op dit moment wordt dit instrument al gebruikt binnen Welzijn op Recept en door praktijkondersteuners van de huisartsen.

Positieve gezondheid is een benadering binnen de gezondheidszorg die niet de ziekte, maar een betekenisvol leven van mensen centraal stelt. De nadruk ligt op de veerkracht, eigen regie en het aanpassingsvermogen van de mens en niet op de beperkingen of ziekte zelf.

De definitie van gezondheid bij positieve gezondheid wijkt in twee opzichten af van de WHO-definitie. Allereerst ziet men gezondheid niet als een statisch gegeven (dus geen staat van volledig welbevinden zoals de WHO stelde) maar als het vermogen om veerkrachtig te zijn, de regie te voeren en zich aan te passen. Zo worden mensen aangesproken op hun vermogen tot actie en niet benaderd als passieve zieke of als patiënt. Positieve Gezondheid betekent dat iemand zingeving ervaart en vaardigheden ontwikkeld heeft om de uitdagingen van het leven aan te kunnen. Een tweede verschil is dat er zes dimensies zijn waarmee men 'gezondheid' in kaart kan brengen, anders dus dan de drie (sociaal, fysiek, mentaal) van de WHO. De zes dimensies of indicatoren zijn:

1. Lichaamsfuncties – Ik voel me gezond en fit;
2. Mentaal welbevinden – Ik voel me vrolijk;
3. Zingeving – Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst;
4. Kwaliteit van leven – Ik geniet van mijn leven;
5. Meedoen – Ik heb goed contact met andere mensen;
6. Dagelijks leven – Ik kan goed voor mezelf zorgen.



De zes dimensies zijn verwerkt in een zogenaamd spinnenwebdiagram – zie afbeelding hierboven. Het spinnenweb is bedoeld als leidraad voor een gesprek, bijvoorbeeld tussen arts en patiënt over diens gezondheid en welbevinden volgens de zes dimensies en de eventuele wens om iets te veranderen. Niet het oordeel van de professional staat centraal, maar dat wat de persoon zelf belangrijk vindt en waar hij of zij aan wil werken.

Geluksbevordering

Een laatste methode om naar de effecten van dit actieprogramma te kijken is door de geluksbeleving van mensen te bevragen. Het voordeel van de methode is dat die niet alleen gezondheid en mentaal welbevinden bestrijkt, maar iets zegt over de gehele levensbeleving. Er kan worden aangesloten op de definities en vragen die door andere onderzoeksinstituten worden gehanteerd. Omdat deze methode niet specifiek gericht is op het meten van eenzaamheid, moet bij deze methode altijd een combinatie worden gezocht met andere meetinstrumenten.

6. Bijlagen

1. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, Eén tegen eenzaamheid, 2018.
2. GGD Hollands Midden, Factsheet Eenzaamheid, 2019.
3. GGD Hollands Midden, Trends psychische gezondheid, 2019.
4. Movisie, Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid, 2016.
5. Movisie, Preventie van eenzaamheid, 2018.
6. RIVM, Eenzaamheid in 2016 in kaart voor Noordwijkerhout.
7. RIVM, Eenzaamheid in 2016 in kaart voor Noordwijk.
8. Motie "Eenzaamheid, van bijvangst naar all-inclusive".



MOTIE Lid Janson (PvdA) e.a. “Eenzaamheid, van bijvangst naar all- inclusive”

De gemeenteraad van Noordwijk;
in vergadering bijeen op 21 januari 2020;
gehoord de beraadslaging over “Mensen hebben mensen nodig”.

Constateerend dat:

- De focus van het actieprogramma ligt bij het bestrijden van eenzaamheid binnen de doelgroep 75+;
- Uit de cijfers op “eengezonderhollandsmidden.nl” blijkt dat ernstige eenzaamheid binnen onze gemeente bij alle leeftijdscategorieën vrijwel gelijk scoort (10 of 11% binnen de groepen <19, 19-65 en >65 jaar);
- Tijdens het RTG d.d. 7-1-2020, de aanwezige maatschappelijke partners een grote bereidheid uitspreken, zich voor alle eenzame inwoners in te zetten, ongeacht hun leeftijd;
- Er al een aanzienlijk aanbod is voor ouderen, zoals blijkt uit het schema op blz. 7 van het actieprogramma;
- Uit onderzoek is gebleken dat niet alleen 75+ inwoners vaak eenzaamheid ervaren, maar dat dit ook bij inwoners met een niet-westerse achtergrond, alleenstaande en gescheiden inwoners en mensen met een bijstandsuitkering of die arbeidsongeschikt zijn geraakt een veelvoorkomend probleem is in een vergelijkbare orde van grootte.

Van mening dat:

- Interventie in de jongere jaren een preventieve werking heeft op eenzaamheid op oudere leeftijd en de gezondheidswinst per saldo vele malen groter is;
- De nadelige gevolgen van eenzaamheid voor de psychische en lichamelijke gezondheid dermate groot zijn dat dit een brede en gedegen aanpak vergt, die alle risicogroepen in gelijke mate bedient.

Verzoekt het college:

- Zich bij invulling en uitvoering van het actieprogramma “Mensen hebben mensen nodig”, samen met de maatschappelijke partners, te richten op alle eenzame Noordwijkers, ongeacht de leeftijd.

en gaat over tot de orde van de dag.

Namens de fracties van

PvdA,
Jan Janson

NZLokaal,
Karin Meiland