

Routekaart Eenzaamheid van inwoners voorkomen en verminderen

Hoe organiseer je dat?



Verkenning



Plan van aanpak



Commitment



Sterk netwerk



Monitoren en evalueren



Wat kun je doen?



**Bewustwordings-
campagne**



Preventie



**Signaleren en
bespreken**



**Ondersteunen
en activeren**



Hoe verken je eenzaamheid in je gemeente?

Vaak is er meer bekend in je gemeente over eenzaamheid dan je misschien verwacht. Zo zijn er de cijfers uit de GGD-gezondheidsmonitor over eenzaamheid. Denk ook aan ervaringen van wijkverpleegkundigen, sociaal werkers en andere professionals, en vrijwilligers die mensen ontmoeten in hun werk. Om de juiste speerpunten op een rij te krijgen voor je aanpak, verken je cijfers en signalen in bijeenkomsten en gesprekken die iets zeggen over de eenzaamheid die mensen ervaren in je gemeente.

Wat kun je doen?

Breng cijfers over eenzaamheid in beeld

Elke gemeente meet eenzaamheid met de gezondheidsmonitor die de GGD uitvoert. De algemene cijfers kun je online raadplegen. Je kunt de GGD ook vragen om preciezer in kaart te brengen waar eenzaamheid speelt in jouw gemeente en waar het mee samenhangt.

Ga in gesprek over de cijfers

Naast cijfers is het belangrijk om met mensen uit de praktijk in gesprek te gaan. Zij hebben vaak al een goed beeld hoe en waar eenzaamheid speelt. Start met stedelijke of gemeentelijke organisaties en sleutelfiguren.

Vraag bijvoorbeeld:

- Herkennen jullie het beeld over eenzaamheid wat uit de monitor komt?
- Wat is de aard en omvang van de vereenzaming in de wijk?
- Komen er specifieke doelgroepen naar boven?
- Hoe ernstig is de vorm van vereenzaming van de verschillende doelgroepen?
- Signaleer je andere doelgroepen die niet uit de cijfers naar voren komen?

Hierna kun je verder onderzoek doen in wijken of buurten waar de eenzaamheidscijfers hoger liggen. Besef dat de oorzaken van eenzaamheid in de verschillende wijken uiteen kunnen lopen. Dit vraagt in dat geval om andere oplossingen.

Geef aandacht aan specifieke groepen

Kijk of er aandacht is voor eenzaamheid bij specifieke doelgroepen en zoek mogelijkheden om met hen in gesprek te gaan. Denk aan mensen met een beperking, mensen met een niet-westerse achtergrond, gescheiden mensen, jongeren of mantelzorgers. Zoek ook mensen uit deze doelgroepen op waarbij de eenzaamheid voorbij of minder is geworden. Zij kunnen goed aangeven hoe eenzaamheid bij hen vorm kreeg en wat heeft geholpen deze te verminderen.

Heb oog voor broedplaatsen van eenzaamheid

In alle levensfasen kunnen zich omstandigheden voordoen die eenzaamheid of de kans daarop versterken. Scheidingen, armoede, mantelzorg, werkloosheid, schulden, huiselijk geweld en gepest worden, zijn aan de orde van de dag. Denk bij je verkenning ook aan dit soort broedplaatsen van eenzaamheid en in hoeverre daar signalen van eenzaamheid al aandacht krijgen.

Wat moet je weten?

- In de [handreiking 'Eenzaamheid onder lhbt+ personen'](#) lees je de feiten en cijfers op een rij en lees je hoe je eenzaamheid onder lhbt+ personen kunt aanpakken.
- In de [publicatie 'Ik hoor er \(niet\) bij'](#) is in kaart gebracht wat er te vinden is over eenzaamheid onder mensen met een verstandelijke beperking, en hun naasten.
- In het [artikel 'Eenzaamheid onder ouderen met een migratieachtergrond'](#) lees je meer over de oorzaken, risico's en werkzame elementen.
- In de [publicatie 'Eenzaamheidsinterventies'](#) van Pharos lees je wat werkt bij ouderen met weinig inkomen, een lage opleiding en/of een migratieachtergrond.
- Lees het [rapport 'Eenzaamheid onder jongeren'](#) Hier lees je een verkenning van de stand van zaken in literatuur, beleid en praktijk.

Tools

- De GGD-Gezondheidsmonitor is een grootschalig landelijk vragenlijstonderzoek onder volwassenen en ouderen. Deze vindt één keer in de vier jaar plaats.
- Voor kaarten en cijfers op gemeente-, wijk- en buurniveau over verschillende vormen van eenzaamheid check je deze pagina van de RIVM-website. De cijfers zijn gebaseerd op de cijfers uit de Gezondheidsmonitor.
- Cijfers nodig over o.a. eenzaamheid, mantelzorg en sociale samenhang? Bekijk deze webpagina van VNG.
- Gebruik deze interviewvragen om de huidige aanpak eenzaamheid te verkennen en draagvlak te peilen bij samenwerkingspartners.

Inspirerende voorbeelden

- Deze vragenlijst van gemeente Bernheze verkent de huidige ondersteuning en behoeften in Bernheze.
- In deze presentatie van gemeente Midden-Groningen zie je hoe ze zich tijdens een bijeenkomst oriënteren op de aanpak eenzaamheid.
- In deze factsheet zie je hoe GGD Brabant-Zuidoost de cijfers van eenzaamheid onder jongeren presenteert.
- In het programma 'Thuis in Beekdaelen' vertelt de wethouder hoe inwoners hebben meegedacht over de aanpak eenzaamheid.



Hoe maak je een effectief plan van aanpak?

Wat is het mooi als je plan van aanpak Eenzaamheid aanzet tot actie. Dit vraagt dat je inhoudelijk weet waar het bij eenzaamheid om draait en wat werkt. Daarnaast is het van belang dat je de juiste mensen betreft op beleids- en uitvoeringsniveau. De input van burgers, vrijwilligers en professionals zijn onmisbaar bij het opstellen van de inhoudelijke speerpunten. Zij horen en zien wat urgent is. Vanaf het begin meedenken en cocreëren leidt tot betrokkenheid en dat zet aan tot eigenaarschap en actie.

Wat kun je doen?

Ga in cocreatie aan de slag

Organiseer een bijeenkomst met betrokken partners, vrijwilligers, ervaringsdeskundigen en sleutelfiguren die input kunnen geven over wijken/buurtten en doelgroepen in relatie tot eenzaamheid. Je kunt natuurlijk ook starten met een kerngroepje die de eerste acties op een rij zet. Kijk ook of er al een netwerk is waarbij eenzaamheid aandacht krijgt. Presenteer in de eerste bijeenkomst de input die je hebt verkregen bij de verkenning van cijfers, feiten en/of gesprekken in je gemeente.

Verbind met andere beleidsterreinen

Eenzaamheid is een thema dat je gemakkelijk kunt verbinden aan beleidsterreinen zoals inclusie, bestaanszekerheid, gezondheid, sport

en jeugd. Onderzoek mogelijkheden en kansen met de betrokken beleidsmedewerkers zodat de thema's elkaar versterken en neem dit op in je plan van aanpak. Zo zijn er wijkprojecten sport en gezondheid waar eenzaamheid een deel van uitmaakt. Denk ook aan het sport-, beweeg- en leefstijlakoord.

Bepaal wie het plan van aanpak schrijft

Wie is de juiste persoon om input te verzamelen, een plan van aanpak eenzaamheid te schrijven en concepten voor te leggen en aan te scherpen? Een gemeentelijk ambtenaar, een kwartiermaker of een welzijnsprofessional is allemaal mogelijk. Het geeft energie als deze persoon zin heeft om met de aanpak eenzaamheid bezig te zijn en de voortgang weet te communiceren met mensen van beleid, praktijk en inwoners.

Tip

Houd een plan van aanpak kort en krachtig zodat je het makkelijk presenteert.

Wat moet je weten?

- Bekijk de [5 pijlers](#) als start van de lokale aanpak tegen eenzaamheid.
- Lees de [handreiking 'Lokale aanpak eenzaamheid'](#) van Coalitie Erbij waarin je inzichten krijgt die zijn opgedaan in meer dan 20 gemeenten van Nederland.

Tools

- De [6 bouwstenen voor een effectieve aanpak](#) helpen concrete invulling te geven aan je plan.
- Dit [format](#) voor een plan van aanpak Eenzaamheid helpt je als start of inspiratie bij het opstellen van je plan.

Inspirerende voorbeelden

Onderstaand vind je plannen en infographics van grote en kleine gemeenten met doelstelling, missie, strategie, budget en cijfers:

- Lees het [plan](#) van de aanpak eenzaamheid in Westland (± 110.000 inwoners).
- Bekijk de [infographic](#) 'Aanpak eenzaamheid' Lansingerland 2021 (± 60.000 inwoners).
- Lees het [plan](#) van aanpak van de gemeente Terneuzen (± 55.000 inwoners).
- Lees het [plan](#) in ontwikkeling van de gemeente Renswoude (± 5.000 inwoners).
- Bekijk de [infographic](#) van de gemeente 's-Hertogenbosch (± 150.000 inwoners).
- Bekijk een [filmpje](#) over eenzaamheid in relatie tot de visie en ambitie van de gemeente Katwijk.
- Lees het [plan](#) van aanpak van de gemeente Utrecht (± 359.355 inwoners)



Hoe zorg je voor bestuurlijke en ambtelijke betrokkenheid, budget en capaciteit?

Voor een duurzame, effectieve aanpak heb je een betrokken wethouder en ambtenaar nodig. Hiernaast is een bevolgen coördinator onmisbaar, lokale partijen en burgers die meedenken en acties uitrollen. Hoe zet je het thema eenzaamheid goed op de kaart en zorg je voor voldoende financiën en uitvoeringscapaciteit? Dit vraagt om bestuurlijke en ambtelijke betrokkenheid.

Wat kun je doen?

Creëer commitment bij de betrokken wethouder(s)

Sluit aan bij de drijfveren en behoeftes van de wethouder. Hoe staat de wethouder tegenover het thema eenzaamheid? Voed de wethouder bijvoorbeeld door cijfers en praktijkvoorbeelden te laten zien. Bespreek zijn of haar visie op eenzaamheid en nodig de wethouder uit om hierover een filmpje te maken of betrokkenheid te laten zien in een bijeenkomst met partners. Zorg dat het onderdeel wordt van het bestuursakkoord.

Zorg voor motivatie en tijd

Ben je zelf de ambtenaar die de aanpak eenzaamheid uitrolt in de gemeente? Zorg dat je daar tijd voor hebt en ontwikkel een heldere visie op eenzaamheid. Verdiep je in het thema en wissel hierover ideeën uit met

collega's. Vanuit een innerlijke drive en kennis over eenzaamheid breng je de urgentie beter over op alle relevante samenwerkingspartners. Heb je te weinig uren om de aanpak te coördineren of te weinig affiniteit met het thema? Bespreek dit en vraag of het mogelijk is een externe coördinator aan te stellen.

Agendeer eenzaamheid binnen het college van B en W en de gemeenteraad

Hoe vergroot je de kans dat je gemeente eenzaamheid oppakt als thema? Link het aan andere belangrijke thema's. Speel in op besluitvormingsmomenten van de gemeenteraad en college van burgemeester en wethouders. In de periode dat de begroting besproken wordt, is er brede politiek-bestuurlijke aandacht voor inhoudelijke thema's, beleidskeuzes en de verdeling van budgetten. Zorg dat eenzaamheid als speerpunt wordt opgenomen in beleidsdocumenten binnen het sociaal domein en gezondheidsbeleid. Een goede financiële onderbouwing van je plan kan ook helpen overtuigen om meer te investeren in de aanpak van eenzaamheid.

Wat moet je weten?

- Lees het [NRC-artikel](#) 'Eenzaamheid kost 2 miljard extra euro aan zorgkosten' dat onderbouwt waarom investeren in de aanpak eenzaamheid kosten bespaart.
- Bekijk de [publiekssamenvatting](#) 'Maatschappelijke Business Case Sociaal makelen' die uitlegt wat de impact én de kostenbesparing is van de sociaal makelaar.

Tools

- Bekijk de [taakbeschrijving](#) van de gemeente Utrecht van de coördinator, procesmanager en kerngroep.

Inspirerende voorbeelden

- Deze [raadsinformatiebrief](#) van de gemeente Someren helpt om de gemeenteraad betrokken te houden en te informeren over de aanpak eenzaamheid.
- In deze [Raadsbrief](#) 'Stand van zaken aanpak eenzaamheid' rapporteert de gemeente Utrecht over de voortgang van de aanpak eenzaamheid.
- In dit [filmpje](#) toont een wethouder van de gemeente Roosendaal haar betrokkenheid voor het thema eenzaamheid.



Hoe zorg je voor een effectieve samenwerking?

Alle ogen en oren in de gemeente of stad zijn nodig om eenzaamheid te signaleren en aan te pakken. Maar hoe zorg je dat bij mensen een vonk gaat branden en zij mede-eigenaar worden van de aanpak eenzaamheid in je gemeente? Een netwerk eenzaamheid betekent betrokkenheid van een brede groep partijen. Denk naast zorg en welzijn bijvoorbeeld ook aan ondernemers, woningbouwverenigingen en het onderwijs.

Wat kun je doen?

Zorg voor een verbindende projectleider en/of netwerkcoördinator met kennis van eenzaamheid

Een projectleider en/of coördinator is een aanspreekpunt en geeft richting aan de aanpak eenzaamheid. Het is belangrijk dat hij of zij communicatieve voelsprietten heeft en weet wanneer de energie bij partners gaat stromen. Het gaat om verbinding maken en zodanig afstemmen dat mensen en ideeën er beter van worden.

Start een kerngroep van enthousiaste en gemotiveerde mensen

In veel gemeenten wordt er allereerst een kerngroep opgezet van zorg- en welzijnsorganisaties. Deze kerngroep stelt een plan van aanpak op, helpt mee in de uitvoering en bespreekt kansen en acties om andere partijen te betrekken hierbij. Ook zijn er gemeenten die in een keer direct alle partijen en burgers uitnodigen om mee te denken en input te geven, waaruit vervolgens een netwerk of coalitie ontstaat met diverse werkgroepen. Afhankelijk van de grootte van je gemeente, bepaal je wat hierin goed werkt.

Creëer mede-eigenaarschap

Betrek lokale samenwerkingspartners zoveel als mogelijk bij het opstellen van de ambitie eenzaamheid en ga in gesprek. Laat partners zelf aangeven waar en hoe ze eenzaamheid signaleren en waar ze hun energie in willen steken. Hoe meer mensen zelf mogen meedenken, hoe eerder zij zich mede-eigenaar voelen en in actie komen. Sta open voor nieuwe ideeën en verbindingen. Denk aan het management van de betrokken partijen die met elkaar een regiegroep vormen. Als er vanuit de managementlijn van de betrokken organisaties commitment is, vergroot de kans dat er voor voldoende tijd, capaciteit en continuïteit in de uitvoering wordt gezorgd.

Kijk breed

Zorg dat je goed zicht hebt op de contactpersonen van de verschillende beleidsterreinen. Vaak zijn er al netwerken of platformen. Stem met ze af om eenzaamheid te agenderen en cocreëren. Weeg af of je het bestaande netwerk uitbreidt of een nieuwe coalitie eenzaamheid start.

Vind en verleid ondernemers

Er zijn verschillende interessante redenen voor ondernemers om aan te sluiten bij de aanpak eenzaamheid. Misschien zijn er al warme contacten of is het bekend welke ondernemers gevoelig zijn voor maatschappelijk verantwoord ondernemen. Ga in gesprek met ze en stem af wat ze al weten over eenzaamheid en de aanpak in de stad of gemeente. Zoek naar hun intrinsieke motivatie: 'what's in for me'? Geef eventueel een korte presentatie met een accent op de kernboodschap en kernvraag. Denk mee met de ondernemer in mogelijkheden. Hoe kun je samenwerken en cocreëren? Maak duidelijke afspraken met elkaar.

Blijf samen leren

Blijf kennis uitwisselen met de kerngroep, met werkgroepen en burgers over de voortgang zodat je blijft leren met elkaar wat beter kan maar ook wat goed werkt. Het inspireert om ervaringsdeskundigen uit te nodigen met verschillende achtergronden, webinars en filmpjes te kijken of succesvolle projecten in de spotlights te zetten. Of volg masterclasses bij het actieprogramma van VWS. Ook helpt het om regionaal contact te leggen met andere gemeenten en uit te wisselen over jullie aanpak.

Wat moet je weten?

- Bekijk de [lijst](#) met deelnemers en aanjagers van de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid.
- Bekijk de [deelnemende gemeenten](#) aan het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid. Ook vind je hier voorbeelden hoe gemeenten en lokale coalities zich inzetten.
- Doe je voordeel met deze [praatplaat](#) 'voorbeeld samenwerking eenzaamheid op gemeentelijk niveau' en bekijk een overzicht van interessante samenwerkingspartners voor lokale coalitie eenzaamheid.
- Lees de [handreiking](#) 'Eén tegen eenzaamheid met ondernemers'.
- Ontdek in de [whitepaper](#) 'Eenzaamheid' hoe sport eenzaamheid tegengaat onder ouderen van kenniscentrum sport en bewegen.
- Ontdek in deze [podcast](#) hoe de kunst- en cultuursector bijdragen aan de lokale aanpak eenzaamheid.
- In de [podcast](#) 'Een sterke lokale coalitie tegen eenzaamheid' komen 5 aspecten van een duurzame samenwerking aan bod.

Tools

- De [handreiking](#) 'Samenspel lokale coalities tegen eenzaamheid' en de [praatplaat](#) 'Hoe maak je van je coalitie een succes?' geven tips over duurzame samenwerking tussen organisaties, bedrijven en burgers
- Deze waarderende [interviews](#) helpen om verbinding te creëren in het netwerk.
- De [handreiking](#) 'Kom erbij met kunst en cultuur' van het LKCA geeft tips hoe je kunt samenwerken met de kunst- en cultuursector om eenzaamheid te verminderen.
- De [toolkit](#) 'Betrokken buurten tegen eenzaamheid' geeft tips voor samenwerking en eigenaarschap voor de aanpak eenzaamheid op wijk- en buurtniveau.
- In het [inspiratieblad](#) 'Wat kan je vragen aan ondernemers: een menukaart' vind je voorbeelden van verschillende bijdragen die ondernemers kunnen hebben in de aanpak tegen eenzaamheid.
- In Oegstgeest ondertekenden alle leden een '[Ik-doe-mee-verklaring](#)' waarin concreet is gemaakt wat ieders deelname inhoudt.
- In Rotterdam is een [convenant](#) getekend voor de inrichting en borging van het bestuurlijk proces.

Inspirerende voorbeelden

- In dit [filmpje](#) zie je hoe Achmea in Apeldoorn een online event organiseerde waarbij ideeën van jongeren zijn geadopteerd door ondernemers.
- Het [magazine](#) 'Haagse community tegen eenzaamheid' roept ondernemers op zich in te zetten tegen eenzaamheid. Bekijk ook de [filmpjes](#).
- Gebruik de [praatplaten](#) van het LKCA 'Samenwerken tegen eenzaamheid' om samen te bedenken hoe je met kunst en cultuur eenzaamheid doorbreekt en slimme verbindingen maakt.
- Deze [inventarisatie](#) 'Samenwerking bedrijven bij eenzaamheid in Rotterdam' laat je mooie voorbeelden zien hoe ondernemers bijdragen aan de aanpak eenzaamheid.
- Op deze [webpagina](#) van Eén tegen eenzaamheid lees je hoe Join us en T-Mobile elkaar vinden in het tegengaan van eenzaamheid onder jongeren.
- Bekijk op deze [webpagina](#) hoe mobiliteit bij kan dragen aan het verminderen van eenzaamheid.



Hoe blijf je de kwaliteit verbeteren?

Leren en verbeteren, daar draait het hier om. Je wilt weten of de inzet en energie die jullie steken in de aanpak, ook daadwerkelijk eenzaamheid vermindert. Door te monitoren en evalueren ontdek je wat werkt en wat verbeterpunten zijn. Hiermee verantwoord je de aanpak, enthousiasmeer je betrokkenen en verbeter je de aanpak. Maar hoe pak je dat aan, wat zijn goede evaluatietools?

Wat kun je doen?

Beantwoord de 'waarom-vraag'

Waarom wil je meten? Welke informatie wil je ophalen en voor wie is dat belangrijk? En waarvoor gebruik je de uitkomsten? Bedenk wat realistisch is in de tijd en met het te besteden budget.

Bepaal wát je wilt monitoren

Er zijn vaak meerdere doelen in een plan van aanpak die een andere manier van monitoren vragen. Houd het behapbaar zodat het ook realistisch en uitvoerbaar blijft. Liever klein en uitvoerbaar dan niets. Denk aan:

- **De effecten op de profijtgroep**
Houd in de gaten of de eenzaamheid onder burgers vermindert of verergert via de cijfers uit de GGD-gezondheidsmonitor. Bedenk wel

dat cijfers alleen nog niet te bewijzen dat eenzaamheid afneemt. Een daling of stijging van eenzaamheid in de GGD-gezondheidsmonitor kan door een veelvoud van factoren veroorzaakt worden. Het duiden van de cijfers vraagt daarbij aandacht.

- **De totale aanpak eenzaamheid**
Evalueer de doelen in je plan van aanpak met verschillende betrokken partijen. Denk aan de ontwikkeling van het netwerk van samenwerkingspartners, het aantal georganiseerde bijeenkomsten, het aantal betrokken ondernemers, het aantal vrijwilligers en professionals die deskundigheidsbevordering krijgen of het opzetten van een meldpunt.
- **Interventies en activiteiten gericht op voorkomen en verminderen van eenzaamheid**
Hoe is de kwaliteit van uitvoering? Zijn deelnemers tevreden en voelen zij zich minder eenzaam? Komt eenzaamheid wel echt aan bod en wordt dit met aandacht besproken bij concrete activiteiten?

Formuleer indicatoren

Welke indicatoren zijn relevant om het verloop van het proces of de effecten te meten? Er zijn verschillende typen indicatoren mogelijk. Zoals telbare resultaten, bijvoorbeeld het aantal deelnemers of netwerkbijeenkomsten. Of beleving en waardering van de doelgroep, de samenwerking tussen partners en kennis, zoals deskundigheid over eenzaamheid. Vraag jezelf altijd af wat de indicator zegt over het bereiken van je doel.

Verzamel data

Kijk als je data verzamelt eerst naar welke gegevens er al zijn en daarna wat je aanvullend moet verzamelen. Als je na bijvoorbeeld een jaar een verandering wilt aantonen, doe dan eerst een nulmeting. Wat is het startpunt van je aanpak die je in gedachte hebt? Er zijn verschillende methoden om data te verzamelen en je kunt meerdere methoden gebruiken. Denk aan een vragenlijst afnemen en mensen interviewen of observeren. Maak altijd een combinatie van tellen en vertellen.

Analyseer uitkomsten

Wat zeggen de uitkomsten over het bereiken van de gestelde doelen? En hoe verklaren we dat? Ga hier ook over in gesprek met partners. Zorg dat de respondenten representatief zijn voor de gehele groep.

Leer en verbeter samen

Koppel de uitkomsten en conclusies terug naar alle betrokkenen. Wees je bewust van de strategische meerwaarde en bedenk welke partijen je kunt inspireren en meekrijgen. Ga met een brede groep het gesprek aan over de geleerde lessen en de kansen voor verbeteringen. Vertaal dat naar concrete verbeteracties. Vier samen je successen en benut deze om partijen te inspireren en overtuigen dat inzet op eenzaamheid werkt!

Tips

- Neem budget op voor monitoring.
- Houd het eenvoudig zodat de betrokkenen er energie en zin van krijgen.

Wat moet je weten?

- Bekijk op deze [webpagina](#) van Movisie hoe je de aanpak eenzaamheid monitort en evalueert.
- Lees in de [Handreiking 'Monitoring en evaluatie van eenzaamheid'](#) hoe je in 6 stappen de lokale monitoring met de lokale coalitie inricht. In dit [document](#) vind je een verdere uitwerking van 3 doelen en indicatoren.
- Deze [podcast 'Monitoren van de lokale aanpak'](#) vertelt je alles over het nut en de noodzaak van monitoring van je lokale aanpak.
- In deze [benchmark Eén tegen eenzaamheid](#) is de voortgang van de aanpak eenzaamheid van de aangesloten gemeenten gemonitord.

Tools

- De [instrumentenwijzer](#) biedt een overzicht van instrumenten die je als organisatie en professional kunt inzetten om effecten in kaart te brengen.
- In de [folder 'Monitoring in het sociaal domein'](#) van Movisie lees je eenvoudige en aantrekkelijke ideeën om te monitoren en evalueren.

Inspirerende voorbeelden

- In het [jaarjournaal 2020 'Samen tegen eenzaamheid Oegstgeest'](#) lees je de behaalde resultaten.
- In deze [doelenboom 'Ouderen in Den Bosch ervaren minder eenzaamheid'](#) zijn 4 subdoelen met indicatoren uitgewerkt.
- Lees de [tussenevaluatie](#) van de 'Utrechtse aanpak van eenzaamheid'.



Hoe bevorder je bewustwording in de gemeente?

Eenzaamheid doorbreken en verminderen start met bewustwording van eenzaamheid. Bij jezelf en de mensen om je heen. Onderschat daarbij het belang van communicatie niet. Communicatie helpt de aandacht binnen je gemeente te richten op eenzaamheid en inwoners bewust te maken van eenzaamheid. Mensen worden hierdoor tot denken aangezet over wat zij signaleren of ervaren aan eenzaamheid en wat ze kunnen betekenen of doen.

Wat kun je doen?

Betrek een communicatieadviseur

Communicatie is een vak. Schakel daarom iemand in met expertise van communicatie. Bijvoorbeeld een communicatiemedewerker van de gemeente of een externe communicatieadviseur die afstemt met de werkgroep Eenzaamheid. Of kijk of er binnen de betrokken partijen iemand met expertise is die deze rol kan vervullen.

Kies je doelgroep en doel

Bedenk samen met de coalitie de doelgroep en het doel van je communicatie. Dit zal in lijn liggen met het plan van aanpak. Krui in de

huid van je doelgroep. Welke mensen vormen je doelgroep, welke leeftijd hebben ze, wat kenmerkt hen? Richt je je op de mensen die eenzame gevoelens hebben of op het netwerk om deze mensen heen? Denk na over welk verhaal je wilt vertellen. Kun je je boodschap in één zin pakken? Roep op tot actie: wat wil je dat mensen gaan doen? Bijvoorbeeld: alert zijn op signalen van eenzaamheid, iemand steun bieden of zelf in actie komen als je je eenzaam voelt.

Maak een communicatieplan

Bedenk via wélke media wánnere je wát gaat communiceren. Kies er bijvoorbeeld voor om periodiek in de lokale krant en de social media aandacht te besteden aan het thema eenzaamheid. Voor een optimaal effect gebruik je de kracht van herhaling. De boodschap landt niet in één, twee of drie keer. Idealiter zet je in een doorlopend plan over een langere periode een reeks communicatieve of interactieve activiteiten in via verschillende kanalen. In zo'n doorlopend jaarplan kun je denken aan zomereenzaamheid, de Week tegen eenzaamheid in oktober, eenzaamheid tijdens feestdagen, etc. Neem de kosten voor de realisatie van het communicatieplan op in het budget van je plan van aanpak.

Kies de juiste middelen

Bedenk welke middelen bij je boodschap en doelgroep passen. Varieer met media als je verschillende groepen wilt aanspreken. Denk aan een mix van social media, regionale kranten, ansichtkaarten, theatervoorstelling, film, tv-programma, radio-interview, voorlichtingsbijeenkomst en posters in winkels. Over het algemeen vormen filmpjes een krachtig communicatiemiddel. Als je schriftelijke communicatie gebruikt, helpen korte en heldere teksten met foto's.

Verspreid je boodschap breed

Bedenk welke partners en media de campagne een extra impuls geven. Voor de verspreiding van je communicatie werkt het goed om samen te werken met de organisaties in de lokale coalitie. Of denk nog breder welke maatschappelijke, sportieve en/of culturele organisaties, mediapartners en het bedrijfsleven je boodschap kunnen verspreiden. Laat ze op hun website je communicatiemiddelen delen.

Tips

- Zorg bij al je communicatie ervoor dat je een telefoonnummer, e-mailadres en/of een website noemt waar mensen met vragen en voor informatie terecht kunnen.
- Sluit met je boodschap aan bij de beleving van je doelgroep. Houd je boodschap persoonlijk en menselijk. Vertel herkenbare verhalen vanuit herkenbare rolmodellen.
- Laat je niet afschrikken dat het alleen groots opgepakt kan worden. Begin eens met een vlog met behulp van je telefoon. Vraag of de wethouder een aantal vlogs maakt. Wil je meer effect, denk dan ook na over de opbouw over een langere periode.

Wat moet je weten?

- Bekijk het [Webinar 'Toegankelijke communicatie en eenzaamheid'](#) waar Alet Klarenbeek van Up! uitlegt hoe je kunt communiceren of een campagne voert over eenzaamheid. De nadruk ligt hierbij op ouderencommunicatie.

Tools

- Benut de communicatiematerialen van het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid voor je lokale aanpak, zoals een concept-persbericht, een factsheet 'Eenzaamheid in acht' en een signaleringskaart eenzaamheid.
- In de Campagne-toolkit Eén tegen eenzaamheid vind je middelen voor de Week tegen eenzaamheid, zoals socialmediacontent, beeldmateriaal en posters.
- Op de webpagina 'Campagne tegen zomereenzaamheid' doe je ideeën op hoe je vorm en inhoud geeft aan een zomercampagne.

Inspirerende voorbeelden

- Op de website met communicatiematerialen vind je een presentatie met ideeën uit verschillende gemeenten: Breda, Den Bosch, Den Haag, Dordrecht, Nijkerk, Rotterdam.
- Bekijk de voorbeelden van lokale campagnes Den Bosch, Dordrecht, Den Haag, Utrecht en Breda.
- Op de webpagina 'Samen tegen eenzaamheid Oegstgeest' vind je allerlei communicatie-uitingen.
- Alphen aan den Rijn is een actie 'Kijk eens om...' gestart.
- Bekijk voorbeelden van websites met informatie en het ondersteuningsaanbod in de gemeenten Westland en Den Bosch.



Wat doe je om eenzaamheid zoveel mogelijk te voorkomen?

Naast het verminderen van eenzaamheidsgevoelens, is het ook belangrijk dat je inzet op de preventie van vereenzaming. Volgens deskundigen is hier zelfs de meeste winst te behalen. Hoe langer het proces van vereenzamen duurt, hoe ingewikkelder het wordt om de eenzaamheid te doorbreken. Investeer daarom tijd in het voorkómen dat mensen (verder) vereenzamen en in een negatieve spiraal terecht komen.

Wat kun je doen?

Doorbreek het taboe

Het praten over eigen gevoelens van eenzaamheid kan gevoelens van schaamte geven. Je eenzaam voelen wordt vaak als een zwakte gezien, terwijl iedereen zich wel eens eenzaam voelt. Hoewel het taboe op eenzaamheid waarschijnlijk niet snel helemaal verdwijnt, kan het wel verminderen door er vaker met elkaar over te praten. Dat faciliteer je op kleine schaal bijvoorbeeld door een interactieve theatervoorstelling waarin het onderwerp is verwerkt. Of je traint professionals en vrijwilligers in het bespreekbaar maken van eenzaamheid. Ook met een campagne help je het taboe rondom eenzaamheid te doorbreken.

Versterk sociale vaardigheden en netwerken

Voor het aangaan en onderhouden van sociale contacten zijn sociale vaardigheden cruciaal. Ook het opbouwen en onderhouden van een divers samengesteld sociaal netwerk beschermt tegen gevoelens van eenzaamheid. Faciliteer cursussen en begeleiding voor verschillende doelgroepen om hun sociale vaardigheden te versterken en netwerken uit te breiden. Daarnaast kunnen buurtplatforms en buurtapps verbindingen bevorderen.

Investeer in positieve gezondheid

Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid. Het draagt bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Dit staat in nauwe verbinding met het thema eenzaamheid. Benut het spinnenweb van Positieve Gezondheid voor de preventie van eenzaamheid. De verschillende levensdomeinen bieden ingangen om de kwaliteit van leven te bevorderen. Zo kun je meer levenslust ervaren als je iets doet wat voor jou zinvol is of als je meer gaat bewegen. Als mensen lekker in hun vel zitten, is het risico op vereenzaming kleiner.

Zorg voor gastrijke voorzieningen, dorpen en wijken

Om sociale contacten aan te gaan en te onderhouden is het van belang dat je voldoende laagdrempelige plekken biedt waar mensen met gelijkgestemden in contact komen. Denk aan sport- en beweegclubs, buurthuiskamers, theaterverenigingen, religieuze of spirituele gemeenschappen en initiatieven van bewoners. Check in hoeverre de voorzieningen of activiteiten open staan voor nieuwe deelnemers. Maak bijvoorbeeld heldere afspraken over het verwelkomen van nieuwe deelnemers.

Stimuleer in de woonomgeving sociale ontmoeting

Naast interventies, draagt ook een goed ingerichte woonomgeving bij aan het voorkomen of verminderen van eenzaamheid. Woningcorporaties

vervullen een belangrijke rol in het 'contact bevorderend bouwen' en om ontmoetingsruimten zoals buurtkamers en wijkrestaurants mogelijk te maken. De manier waarop we bouwen en onze gebouwde omgeving inrichten heeft invloed op het sociale contact in onze woonomgeving. Werk samen met beleidsmedewerkers die verantwoordelijk zijn voor de ruimtelijke ordening. En betrek inwoners door in gesprek te gaan over hun wensen en ideeën in de woonomgeving.

Wat moet je weten?

- In de [handreiking 'Vitale Woongemeenschappen'](#) lees je hoe je van seniorencomplexen prettige woonplekken maakt.
- Lees de [publicatie 'Preventie van eenzaamheid. Bouwstenen voor beleid'](#) van Movisie.
- Bekijk de online [wegwijzer aanpak eenzaamheid voor een preventieve aanpak](#).
- Lees de [publicatie 'Een buurt voor iedereen'](#). Daarin vind je welke 5 kenmerken van een buurt zorgen dat mensen zich thuis en welkom voelen in hun woonomgeving.
- In de [publicatie Ontwerp voor ontmoeten](#) lees je hoe de gebouwde omgeving helpt bij ontmoeting en contact tussen mensen
- Bekijk tips op [webpagina 'Ontwerp voor ontmoeten'](#) om ontmoeting in wijken en buurten te stimuleren

Tools

- Er bestaan voor verschillende doelgroepen trainingen die sociale vaardigheden versterken, denk aan [Grip en Glans](#), [Kanjertrainingen](#), [Join us](#) en [Levensvaardigheden](#).
- Met [Sociaal Vitaal](#) kunnen ouderen die laagopgeleid zijn en/of een laag inkomen hebben 'gezond ouder' worden.
- De [toolkit](#) 'Betrokken Buurten tegen eenzaamheid' laat zien hoe je vanuit je bewonersinitiatief bouwt aan een betrokken buurt en eenzaamheid vermindert.
- In de [podcast](#) 'Ontwerpen voor ontmoeten' hoor je wat de gemeente in de gebouwde omgeving kan doen om eenzaamheid te voorkomen en verminderen.
- Met [Oldstars](#) blijven 55-plussers sociaal actief en in beweging met aangepaste spelvormen.
- In de [podcast](#) 'Sporten tegen eenzaamheid' hoor je hoe sport en bewegen een rol speelt in de aanpak van eenzaamheid.
- De [databank](#) 'Loket Gezond Leven' biedt praktische handvatten bij werken aan de gezonde leefstijl.
- In de [publicatie](#) 'Aan de slag met sociale netwerken' vind je instrumenten waarmee je het sociale netwerk in kaart brengt.

- De methode 'Bezoekdiensten voor weduwen en weduwnaars' biedt gerichte ondersteuning bij rouwverwerking.
- Met buurtapps als [mijnbuurtje.nl](#) benut je het potentieel van wijken en buurten beter en ontstaat er meer verbinding tussen inwoners.

Inspirerende voorbeelden

- De interactieve [theatervoorstelling](#) 'No Solo' is gemaakt voor jongeren om het taboe op eenzaamheid te doorbreken.
- Op deze [webpagina](#) en in deze [flyer](#) lees je hoe de buurtvrouw een preventieve en verbindende rol speelt in de wijk.
- In deze [podcast](#) spreekt Movisie met twee 'buurtverbinders' in de gemeente Voorst. Ze vertellen hoe het online én offline dorpsplein werkt dat de sociale interactie in de buurt vergroot.
- [Gouderdom](#) is een veelzijdig platform voor 65+'ers, met een positieve kijk op ouder worden.
- De gemeente Voerendaal organiseert de cursussen '[Mannen achter de pannen](#)' en '[Klussen met zussen](#)' waarbij de deelnemers hun vaardigheden en eigen sociale netwerk uitbreiden.
- In Den Bosch organiseert Farent [cursussen](#) 'Positief gezond ouder worden' en bieden zij een [sporthuiskamer](#) met beweegactiviteiten voor ouderen.
- Nederweert organiseert een [Taalcafé](#), dat leren combineert met ontmoeten en ontspanning.
- Bekijk de [website](#) van de Knarrenhof®, een uniek woonconcept met veel privacy en tegelijkertijd alle voordelen van samenwonen.
- In Landerd zijn [buurtbenkskes](#) geplaatst om te stimuleren dat mensen samen gaan wandelen en gesprekken voeren.



Hoe signaleer en bespreek je eenzaamheid?

Door het taboe op eenzaamheid praten mensen liever niet over hun gevoelens van eenzaamheid. Het vinden van mensen die op het punt staan te vereenzamen, is dan ook niet eenvoudig. Bovendien zien mensen er vaak tegenop om op eigen initiatief hulp te zoeken. Daarom is het belangrijk dat mensen in de omgeving signalen oppikken en dit bespreekbaar maken. Of weten waar ze terecht kunnen als ze eenzaamheid signaleren.

Wat kun je doen?

Bepaal de belangrijkste signaleerders

De eerste stap in het vorm geven van een lokale signaleringsaanpak is het in kaart brengen van de belangrijkste signaleerders van vereenzaming. Wie zijn de ogen en oren van de buurt en wie komen in contact met mensen die kunnen vereenzamen? Dit zijn zowel buurtbewoners als professionals en vrijwilligers. Denk bijvoorbeeld aan huisartsen, thuiszorgmedewerkers en huismeesters. Ook postbodes, lokale ondernemers zoals bakkers en kappers, en andere sleutelfiguren in de wijken zien en horen veel.

Train de signaleerders

Eenzaamheid is voor veel mensen een lastig onderwerp om over te praten. Er rust een taboe op. Dat geldt voor mensen die zich eenzaam voelen en ook voor mensen die bij anderen eenzaamheid zien. Door eenzaamheid niet te bespreken, wordt de eenzaamheid juist versterkt. Mensen willen er uiteindelijk wel over praten en vaak werkt dit bevrijdend. De manier waarop dit gesprek wordt gevoerd, is cruciaal. Train deze signaleerders om eenzaamheid te signaleren en/of met aandacht een gesprek over eenzaamheid te voeren. Sommigen willen de signalen wel doorgeven, maar voelen het niet als hun taak om een gesprek aan te knopen. Anderen hebben wel die ruimte en vaardigheid. De verschillende rollen vragen om maatwerk qua deskundigheidsbevordering.

Meld en volg signalen op

Vrijwilligers, professionals en inwoners hebben een laagdrempelige plek nodig waar zij met signalen of een eigen gevoel van eenzaamheid terecht kunnen. Dat kan een speciaal ingericht Signaalpunt Eenzaamheid zijn, het Wmo-loket, het sociaal wijkteam of een bestaand multidisciplinair overleg. Voor een goede opvolging is het van belang dat er duidelijke afspraken zijn over de werkwijze bij een melding. Wie pakt het signaal op en hoe snel? Zorg voor beschikbaarheid van en kennis over de sociale kaart en voor een goede follow-up. Een signaalkaart helpt je ook om mensen op de juiste manier door te verwijzen. Analyseer de signalen en gebruik ze voor je evaluatie en beleidsinformatie.

Maak het signaalpunt of informatiepunt bekend

Zorg allereerst dat informatie en vragen over eenzaamheid online makkelijk vindbaar zijn. Door regelmatig te communiceren over het signaleren van eenzaamheid, worden signalen ook eerder herkend, besproken en gemeld. Vermeld in de publiekscampagne waar mensen met hun signalen of eigen gevoelens van eenzaamheid terecht kunnen. Daarnaast bereik je een groot publiek met een campagne waarin je de website ook vermeldt. Naast spotjes, artikelen en socialmediaberichten, kunnen lokale ondernemers posters ophangen of flyers neerleggen waar mensen terecht kunnen met signalen of gevoelens van eenzaamheid.

Organiseer huisbezoeken

Als mensen niet of nauwelijks hun huis uit komen, is het best lastig om ze te bereiken. Bij huisbezoeken aan 75+'ers neemt de gemeente initiatief om actief ouderen op te zoeken. Met huisbezoeken peil je op een gerichte manier hoe het met de ouderen gaat en of er eenzaamheid speelt. Daarnaast kun je in het gesprek hulp of diensten aanbieden als hier behoefte aan is. Je hoeft je natuurlijk niet tot 75+'ers te beperken. Verschillende gemeenten breiden de huisbezoeken uit naar andere leeftijden en doelgroepen, zoals inwoners die met een ingrijpende levensgebeurtenis te maken hebben. Denk aan mensen die hun partner hebben verloren, hun baan kwijt zijn of ziek zijn geworden.

Wat moet je weten?

- Voor informatie en tips voor het opzetten en vormgeven van de signaleringsaanpak eenzaamheid lees je de [handreiking 'Signaleren van eenzaamheid'](#) voor gemeenten.
- Bekijk deze handige [lijst](#) met mogelijke signaleerders die je kunt vragen mee te werken om eenzaamheid te signaleren.
- Bekijk 3 colleges van dr. Eric Schoenmakers (Fontys Hogeschool) over eenzaamheid voor deskundigheidsbevordering:
[Wat is eenzaamheid?](#)
[Omgaan met eenzaamheid](#)
[Interventies bij eenzaamheid](#)
- In deze [presentatie](#) lees je wat aandachtspunten zijn bij verschillende doelgroepen, waardoor je gericht signaleert.
- Bij [Welzijn op recept](#) verwijzen huisartsen mensen door naar een welzijnscoach als er sprake is van bijvoorbeeld eenzaamheidsgevoelens.
- In de [online training 'Grip op eenzaamheid in het verpleeghuis'](#) krijg je informatie, goede voorbeelden en oefen je met signaleren en in gesprek gaan.

Tools

- Movisie ontwikkelde samen met de Werkplaats Sociaal Domein Nijmegen [handboeken met trainingsmaterialen 'In gesprek over eenzaamheid'](#) en een [routekaart](#) voor het gesprek, signaleren en bespreekbaar maken van eenzaamheid én het verkennen van de mogelijkheden om de situatie te verbeteren.
- Het [Signaalpunt](#) is een online tool die helpt bij het melden en opvolgen van signalen van eenzaamheid.
- Deze [video](#) legt uit hoe het signaalpunt in je gemeente kan werken.
- Handige voorbeelden van signaalkaarten: een [signaalkaart met routes](#), een [kaart die signalen benoemt](#) en een uitgebreide [signaalkaart met uitleg én routes](#).
- De online [training 'Eenzaamheid'](#) van Humanitas legt uit wat vrijwilligers en mensen in de omgeving kunnen betekenen voor iemand die zich eenzaam voelt.
- In de [handreiking 'Huisbezoeken 75+](#). Handreiking voor gemeenten' vind je concrete handvatten voor de implementatie van huisbezoeken.

Inspirerende voorbeelden

- In Heerlen is een [animatiefilmpje](#) gemaakt om mensen bekend te maken met het meldpunt Eenzaamheid in Heerlen.
- In Rotterdam zijn in een [pilot](#) 15 pakketbezorgers van PostNL geïnstrueerd om op vrijwillige basis melding te maken als zij tijdens hun bezorgronde eenzame Rotterdammers tegenkomen.
- In Hoofddorp-Centrum wordt een [online training](#) 'Eenzaamheid signaleren en bespreekbaar maken' aangeboden aan ondernemers en (winkel) medewerkers.
- In dit [filmpje](#) zie je en in deze [flyer](#) lees je hoe Zeist de huisbezoeken 75+'ers aanpakt.



Hoe ondersteun of activeer je mensen die eenzaamheid ervaren?

Mensen die eenzaamheid ervaren, hebben sterk uiteenlopende behoeften aan ondersteuning of activiteiten. Het hangt af van hun situatie, de oorzaken van hun eenzaamheid en persoonlijke voorkeuren. De een heeft baat bij een kookclub, voor de ander is praten over de gevoelens van eenzaamheid al voldoende. Het is de uitdaging om samen te zoeken naar wat de ander een stapje verder helpt en wat aansluit bij zijn of haar behoeften. Houd er altijd rekening mee dat er soms geen oplossing voor eenzaamheid is op dat moment. Een gevarieerd aanbod vergroot de kans dat er wel iets is wat bij iemand aansluit.

Wat kun je doen?

Zorg voor een luisterend oor en maatwerk

Aansluiten op de behoeften van mensen doe je allereerst door goed te luisteren en in gesprek te gaan over wat mensen ervaren en wat oorzaken zijn van hun eenzame gevoelens. Zo kom je er samen achter wat een persoon nodig heeft om de eenzaamheid te doorbreken. Faciliteer deskundigheidsbevordering zodat professionals en vrijwilligers goed luisteren en om kunnen gaan met eigen schroom en de eenzame gevoelens van de ander.

Verdiep je in de behoeften van inwoners

Onderzoek welke behoeften leven bij de inwoners in je gemeente. Gesprekken leveren rijke informatie op over de beleving van mensen op individueel niveau. Het is de enige manier om tot maatwerk te komen en passende vervolgacties te bepalen. Op wijkniveau of bij specifieke doelgroepen kunnen groepsgesprekken ook tot verrassende inzichten leiden. Los van gesprekken kunnen persona's helpen om de aanpak persoonsgerichter te maken. Persona's zijn op maat gemaakte 'klantprofielen' om de kennis over doelgroepen 'tot leven' te brengen.

Zorg voor een breed en gevarieerd aanbod

Onderzoek in hoeverre er een gevarieerd aanbod is in de gemeente voor een breed scala aan doelgroepen. Analyseer met de lokale partijen en sleutelpersonen wat er per doelgroep al aanwezig is in de gemeente en waar nog hiaten zijn. Vaak zijn er voldoende ontmoetingsactiviteiten, maar wordt er weinig gedaan om stigma's te doorbreken of het taboe op eenzaamheid bespreekbaar te maken. Of er is wel aanbod, maar niet voor alle doelgroepen die er behoefte aan hebben.

Maak het aanbod bekend en toegankelijk

Naast een goed aanbod is het belangrijk dat mensen het aanbod weten te vinden en het gebruiken. Het helpt als de professionals en verschillende partijen het aanbod kennen en de inwoners erop wijzen. Ga ook na hoe gemakkelijk inwoners het aanbod zelfstandig kunnen vinden als ze ernaar zoeken op internet of via de regionale bladen. Gebruik de 'Week tegen eenzaamheid' om het aanbod bekend te maken en mensen op een laagdrempelige manier kennis te laten maken. Een aantal keer gratis mogen deelnemen helpt ook om mensen over de streep te trekken iets nieuws uit te proberen. Neem het aanbod mee in je communicatieplan, zodat je het regelmatig in het jaar communiceert.

Bied kwaliteit

Het is zinvol dat je regelmatig reflecteert op de kwaliteit van de eigen aanpak of het ondersteuningsaanbod. Vaak doen we aannames dat een activiteit tot minder eenzaamheid leidt. Maar in hoeverre is er bijvoorbeeld echt aandacht voor eenzame gevoelens? En worden deelnemers bevraagd en betrokken bij de activiteit, zodat je weet wat de effecten zijn? Ga in gesprek met de deelnemers over wat werkt en wat ze eventueel missen of wat beter kan. Stuur als gemeente op de kwaliteit van het aanbod, door bijvoorbeeld kwaliteitscriteria te formuleren en te bepalen welke interventies je wel en niet financieel ondersteunt.

Maak verrassende verbindingen

In veel gemeenten zien we mooie ondersteuningsvormen en activiteiten ontstaan als verschillende partijen met elkaar samenwerken. Denk aan het combineren van aanbod voor jong en oud, van sport en welzijn of cultuur en welzijn. Ook de samenwerking met ondernemers levert vaak verrassende nieuwe manieren van ondersteuning of activiteiten op.

Tips

- Kom in gesprekken niet te snel met tips over aanbod. Neem de tijd om in gesprek te gaan met mensen over wat er speelt en waar zij behoefte aan hebben.
- Denk breder dan ontmoetingsactiviteiten. Voor veel mensen is de drempel om naar zo'n activiteit te gaan veel te groot. Denk na over het verlagen van drempels én over alle aanvullende manieren waarop je de eenzaamheid van mensen helpt doorbreken.

Wat moet je weten?

- Lees de werkzame factoren en veelbelovende aanpakken in [het dossier](#) Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid van Movisie. Een samenvatting vind je in deze [infographic](#).
 - Bekijk in de [infographic](#) 'Eenzaamheid verminder onder ouderen' wat goed heeft gewerkt in 15 succesvolle projecten.
 - Meer over subdoelen, werkzame elementen voor eenzaamheidsinterventies en algemene werkzame elementen vind je in de [handreiking](#) 'Aan de slag met eenzaamheidsinterventies'.
 - Welke aspecten van belang zijn bij het doorbeken van eenzaamheid volgens mensen die er ervaring mee hebben. Bekijk deze [infographic](#) 'Doorbreken van eenzaamheid'.
 - Welke wetenschappelijke inzichten er zijn over oorzaken van en strategieën tegen eenzaamheid. Lees de [publicatie](#) 'Inzicht in eenzaamheid'.
 - Check deze [handreiking](#) van Pharos 'Eenzaamheidsinterventies. Gezondheid en kwaliteit van zorg voor iedereen.' over wat werkt bij ouderen met weinig inkomen, een lage opleiding en/of een migratieachtergrond.
- Hoe kunst bijdraagt aan positieve gezondheid lees je in dit [dossier](#) en deze [infographic](#) 'Wat werkt bij culturele interventies voor ouderen'.
 - Lees het [magazine](#) 'Een nieuwe morgen' met tips en adviezen over echt contact tussen jong en oud.
 - Hoe sport en bewegen een rol spelen bij het tegengaan van eenzaamheid onder ouderen. Check het [whitepaper](#) 'Eenzaamheid' van het Kenniscentrum Sport en bewegen.
 - Lees in de [handreiking](#) 'Eenzaamheid onder lhbti+-personen' over de feiten en cijfers en hoe je de eenzaamheid onder lhbti+-personen kunt aanpakken.

Tools om het aanbod te verbeteren

- Met de online [verbetertool](#) 'Eenzaamheid' krijg je inzicht in hoe je een project of aanpak van eenzaamheid verbetert.
- In de online [tool](#) 'Wegwijs in de aanpak van eenzaamheid' zie je aan de hand van 4 gradaties van vereenzaming welke soort activiteiten passen bij elke gradatie. Dit [invulblad](#) helpt je in kaart brengen welke activiteiten er al zijn en welke ontbreken.
- Lees de [publicatie](#) 'Interventieprofielen voor de aanpak van eenzaamheid en sociaal isolement bij ouderen' van prof. dr. Anja Machielse voor het zoeken van passende interventies.
- Gebruik de [praatplaten](#) van het LKCA 'Samenwerken tegen eenzaamheid' om samen te bedenken hoe je met kunst en cultuur eenzaamheid doorbreekt en slimme verbindingen maakt
- De [handreiking](#) 'Kom erbij met kunst en cultuur' helpt sociale en culturele professionals hun krachten te bundelen.
- In de [routekaart](#) 'In gesprek over eenzaamheid' vind je tips om in gesprekken eenzaamheid te bespreken en mogelijkheden te verkennen om eenzaamheid te doorbreken.
- In de [publicatie](#) 'Spelen met gedachten. Een brochure over sociaal cognitieve technieken en eenzaamheid' staan tips voor het helpen doorbreken van negatieve gedachten van mensen die zich eenzaam voelen.

Tools: voorbeelden van interventies

- In de [databank](#) 'Effectieve sociale interventies' van Movisie vind je voorbeelden van eenzaamheidsinterventies.
- In de [databank](#) 'Sport- en beweeginterventies' van het Kenniscentrum Sport en Bewegen vind je sport- en beweeginterventies die je ook kunt inzetten om eenzaamheid te verminderen.
- Op de [webpagina](#) 'Zo maak je het verschil!' staan praktische tips voor inwoners om met een klein gebaar het verschil te maken voor een ander.
- In deze [toolkit](#) 'Wensen en behoeften van ouderen' vind je een aanpak om erachter te komen wat ouderen wensen en belangrijk vinden.

Inspirerende voorbeelden

- In de gemeente Waddinxveen is er een **overzicht** gemaakt van het ondersteuningsaanbod. Vervolgens werd er met dit **werkblad** gebrainstormd over kansen voor verbinding, verbetering of vernieuwing van het aanbod.
- De gemeente Amsterdam gebruikt deze **checklist** voor de selectie van eenzaamheidsinterventies.
- In Amsterdam gebruiken ze **persona's**. Ze hebben ook specifiek persona's voor **jongeren** gemaakt.

Er zijn in het land veel inspirerende voorbeelden van activiteiten, ontmoetingsmogelijkheden en ondersteuning. Hier een kleine greep ter inspiratie:

- **Boefjes en Barista's** is een sfeervolle plek in Den Bosch, waar ouders, kinderen en de bewoners van het woonzorgcentrum elkaar ontmoeten.
- Met **OldStars** blijven ouderen sociaal actief en in beweging met aangepaste spelvormen.
- **In je uppie** is een ontspannen gespreksgroep met leeftijdsgenoten, waarbij belangrijke zingevende onderwerpen worden besproken die ertoe doen als je ouder wordt.
- In Papendrecht is een **training** 'Alleenzaamheid' ontwikkeld voor inwoners om sterk te blijven tijdens en na de lockdown.
- **Partou kinderopvang** organiseert samen met een verpleeghuis gezellige Jong & Oud-middagen.
- De **online training** 'Meer contact' is voor mensen die zélf de eigen eenzaamheid willen aanpakken en zekerder willen worden in sociale situaties.
- Het **project** 'Tijd van je leven' combineert kunst, welzijn en ouderen in een workshop van 6 weken.

Colofon

We bedanken de mensen die met veel inspiratie, kennis en ervaring input hebben gegeven voor deze toolbox. Dat zijn projectleiders en adviseurs van gemeenten en het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid van VWS.

Overname van informatie uit deze publicatie onder voorwaarde van de bronvermelding: @ Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken

De inhoud van deze publicatie is met grote zorg samengesteld. Desondanks is Movisie niet aansprakelijk voor eventuele schade die ontstaat door het gebruik van deze informatie.

Auteurs: Maryse den Hollander en Martha Talma

Vormgeving: Marieke Griffioen

Illustraties: Aad Goudappel

December 2021. Update april 2023

Deze publicatie is tot stand gekomen dankzij financiering van VWS.



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Met het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid ondersteunt het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport een lokale aanpak van eenzaamheid met lokale coalities. Gemeenten kunnen in kader van het actieprogramma gebruik maken van Eén tegen eenzaamheid-adviseurs. Deze worden geleverd door Movisie. Kijk voor meer informatie op eentegeneenzaamheid.nl/mijn-gemeente



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

Movisie is hét landelijk kennis-instituut voor een samenhangende aanpak van sociale vraagstukken. Samen met de praktijk ontwikkelen we kennis over wat echt goed werkt en passen we die kennis toe. De unieke rol van Movisie is het versnellen van leerprocessen. We zijn alleen tevreden als we een duurzame positieve verandering voor mensen in een kwetsbare positie realiseren.