

# Thema Eenzaamheid

Globaal advies

Toekomstverkenning 2018



## Wat is eenzaamheid?

Onder eenzaamheid verstaan we het subjectief ervaren van onplezierig of ontoelaatbaar gemis van sociale relaties.

Om hieraan te werken adviseert de GGD Zuid-Holland Zuid:

### 1. Aanpassingen in de omgeving

Hierbij valt te denken aan:

- Het stimuleren van andere manieren van wonen. Denk bijvoorbeeld aan combinaties van oude en jonge inwoners en een gemengd aanbod van soorten woningen in een wijk.
- Deelname aan oopoeh (<https://www.oopoeh.nl/>). Dit project biedt ouderen meer beweging en gezelligheid door hen te koppelen aan een lieve oppashond in de buurt. Inwoners onderschrijven dat dieren een stimulans kunnen zijn om je bed uit te komen en je bijdragen tot de maatschappij vervullen.
- Het ontwerpen van een Regionaal Plan Wonen Kwetsbare Groepen: door doelgroepen (bv. ouderen en studenten) door elkaar heen te laten wonen, ontstaat levendigheid in de buurt en begrip over en weer.

### 2. Voorlichten, trainen & kennis vergroten

Hierbij valt te denken aan:

- Het creëren van bewustzijn dat iedereen wel eens eenzaamheid ervaart, en dat eenzaamheid ook tijdelijk kan zijn. Dit kan bijdragen aan het wegnemen van een taboe.
- Het faciliteren van een cultuuromslag waarin ouderen worden (her)gewaardeerd om hun ervaring en wijsheid
- Het creëren van bewustzijn over handelingsverlegenheid (bij professionals maar ook bij inwoners)
- Activiteiten organiseren die aantrekkelijk zijn voor jong en oud, zodat er mogelijk verbinding en waardering voor elkaar ontstaan.
- Al op het voortgezet onderwijs aandacht geven aan eenzaamheid om op die manier het taboe vroegtijdig te doorbreken.

Bepaalde professionals komen vaker in aanraking met mensen die risico lopen op eenzaamheid: kraamhulpverleners (ingrijpende gebeurtenissen in het leven hebben effect op eenzaamheidsgevoelens), vrijwilligers van de maaltijdendienst. Geef hen een training in vroegsignalering en probeer handelingsverlegenheid te overkomen.

Per gemeente kan een overzicht komen wat mensen aan activiteiten kunnen doen. Bij die activiteiten is er de mogelijkheid om gelijkgestemden te ontmoeten en eventueel vriendschappen te creëren. Zorg er niet alleen voor dat er koffie wordt geschonken, maar probeer verdieping aan te brengen in de ontmoetingen door bv. persoonlijke verhalen te laten delen.

### **3. Vroegsignalering en (zorg)ondersteuning**

Hierbij valt te denken aan:

- Een soort meldlijn te hebben voor eenzame inwoners. Zij kunnen zichzelf aanmelden, of mensen kunnen bij vermoeden van eenzaamheid deze lijn bellen.
- Het benutten van bestaande keukentafelgesprekken om inwoners zelf te vragen wat zij nog leuk vinden om te doen. Zo kunnen talenten worden ontdekt en benut.
- Het inventariseren van de behoefte aan lichamelijk contact, bijvoorbeeld via een aanbod van massages.
- Maatjesprojecten met aandacht voor borging van een actiever leven, zodat niet alleen op de vrijwilliger gesteund wordt.