

AANPAK EENZAAMHEID IN GRONINGEN

SOZIALE BASIS: ACTIELIJN EENZAAMHEID 2023-2026

“Meer dan **de helft** van alle Groningers geeft aan zich **eenzaam** te voelen.”

% eenzamen	050	NL
Eenzaam	48,6	47
Ernstig/zeer ernstig eenzaam	12,4	11,2
Emotioneel eenzaam	32	28,9
Sociaal eenzaam	30,3	30

Bron: RIVM (2020) Buurtatlas: eenzaamheid per buurt, wijk en gemeente. [Link >](#)

Wat willen we bereiken?

Groningen richt zich met de aanpak eenzaamheid op alle inwoners.

- Eenzaamheid normaliseren: het bespreekbaar maken, besef dat eenzaamheid bij het leven hoort en je er wat aan kunt doen, zelf of voor een ander.
- Beroepskrachten, vrijwilligers, bewoners en andere betrokken mensen beter toerusten om mensen die met eenzaamheid kampen eerder te herkennen en effectiever te ondersteunen.
- Eenzaamheid vanuit de samenleving benaderen: investeren in leefbare wijken, sociale samenhang en ontmoeting in de fysieke omgeving.

Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is het **“ervaren van een onplezierig gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties”**. Eenzaamheid is een gevoel van niet verbonden zijn.

Sociale eenzaamheid

Een gemis aan contacten met mensen waarmee je iets gezamenlijks deelt, zoals vrienden, kennissen of collega's.

Emotionele eenzaamheid

Een gemis aan een hechte, intieme band met één andere persoon, een levenspartner of hartsvriend(in).

Existentiële eenzaamheid

Een gemis aan omgeving, geen eigen plek of rol in het leven kennen, een gevoel van zinloosheid.

OORZAKEN

Individueel: zoals persoonlijke capaciteiten en eigenschappen.

Sociaal: bijvoorbeeld veranderingen in het netwerk, of ingrijpende levensgebeurtenissen.

Maatschappelijk: o.a. negatieve beeldvorming risicogroepen, individualisering.

GEVOLGEN

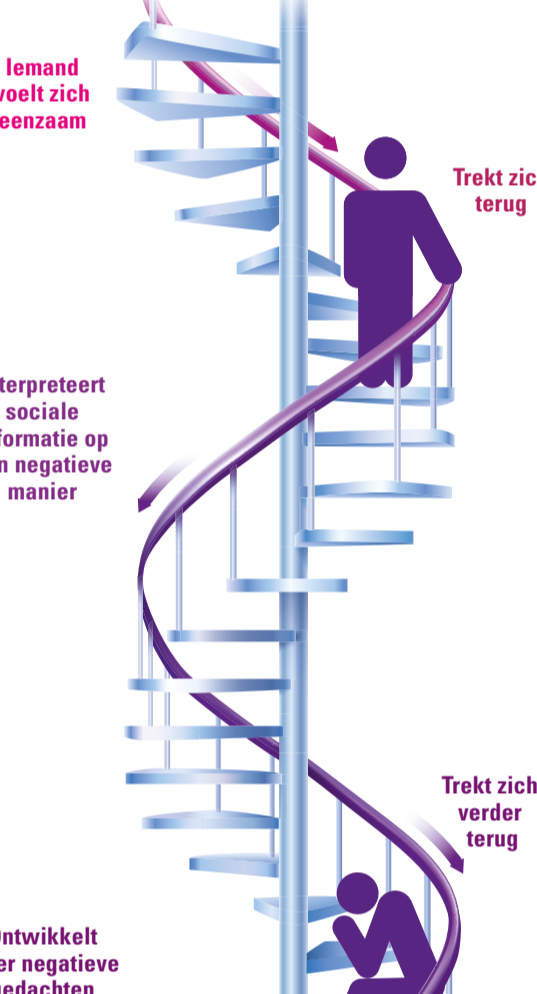
Vereenzaming gaat ten koste van het emotionele en fysieke welbevinden. Niet alleen het welbevinden vermindert, maar op termijn heeft eenzaamheid ook een negatieve invloed op de gezondheid.

Bron: [eenzaam.nl/over-eenzaamheid](#)

*‘Eenzaamheid is niet altijd weg te nemen. Erover kunnen **praten helpt al enorm.**’*

Van theorie naar aanpak

PROCES VAN VEREENZAMING



Groningen zet in op 3 niveaus van preventie

1 Beschermende factoren voor iedereen

Sterke sociale basis, geïntegreerd in wijken, ontmoeting, omzien naar elkaar, eenzaamheid bespreekbaar maken.

2 Ondersteunen risicogroepen

Zicht op wat de risicogroepen zijn, deskundigheidsbevordering, activeren, interventies veelal gericht op groepen.

3 Voorkomen verergering bij (ernstige)eenzaamheid

Actieve benadering, maatwerk, interventies gericht op de persoon, richting zorg/hulpverlening.

Bron: Movisie (2020). Eenzaamheid: Wat weten we en waar staan we? [Link >](#)

Wat werkt?

Wat kun je doen om eenzaamheid te voorkomen of verminderen? Zelf, voor een ander of als gemeenschap:

- Bezigheden** afleiding, voldoening en plezier
- Ontmoeten** gevoel erbij te horen
- Praktisch ondersteunen** er niet alleen voor staan
- Betekenisvol contact** vertrouwensband met een ander
- Betekenisvolle rol** ertoe doen, waardering zelfvertrouwen
- Sociale vaardigheden** aan (kunnen) gaan van contacten
- Realistische verwachtingen** teleurstelling voorkomen

Uit onderzoek blijkt dat daar waar elementen gecombineerd worden, de effectiviteit groter is.

Bron: Movisie (2020). Dossier: Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid? [Link >](#)

Doelgroepen

Groningen richt zich met de aanpak eenzaamheid op alle Groningers. Er zijn echter de groepen die extra aandacht verdienen, zoals: ouderen, jongeren, migranten, mantelzorgers, mensen met een lage sociaaleconomische status, mensen met gezondheidsproblemen/een beperking en mensen die een ingrijpende levensgebeurtenis hebben meegemaakt. We gaan voor een aanpak op maat, soms aansluitend bij de opgaven in een gebied en soms gemeentebreed als dat beter past bij de doelgroep, bijvoorbeeld voor jongeren.

Gemeentebreed en gebiedsgericht

Gemeentebreed is er het kennisnetwerk Eensamen050, waar ook de gemeente deel van uitmaakt. Het kennisnetwerk inspireert, initieert, ontwikkelt en ondersteunt aanpak in gebieden, dorpen en wijken. In de gebieden wordt concreet invulling gegeven aan de aanpak van eenzaamheid, aansluitend bij gebiedsopgaven.

Rol van de gemeente

- Eenzaamheid integreren in thema's van sociale basis, met behoud van aandacht voor het thema
- Faciliteren netwerk Eensamen050
- Faciliteren van aanpak in de wijken
- Verbinden gemeentebrede kennis vanuit netwerk met opgaven en uitvoering in de gebieden
- Doorgaande dialoog (zie 'Draagvlak' onderaan infographic)

‘Niet alles is in een gebied op te lossen. Voor sommige groepen is een gemeentebrede benadering veel zinvoller.’

Wat gaan we doen?

Doorlopende lijn

2018 - 2022:

Partijen bundelen krachten in *Eensamen050*. Inzet op bewustwording (hoort bij het thema) en interventies. Knelpunt: beperkt bereik.

2023 en verder:

De ingezette lijn doorzetten, aanpak verbreden en verdiepen!



Bron: Coalitie Ertij (2019). Handdrukking: lokale aanpak eenzaamheid. [Link >](#)

Aspect van de aanpak van eenzaamheid	Waar zet Groningen op in?	Op netwerkniveau (Eensamen050)	In de wijken/dorpen/gebieden
Bewustwording en agenderen	Taboedoorbreking, normaliseren van eenzaamheid (hoort bij het leven) en bespreekbaar maken.	Week tegen eenzaamheid, campagnes gemeentebreed.	Verbinden met andere (sociale basis) thema's, programma's en activiteiten. Positieve insteek.
Herkennen en vinden	De groep van signaleerders verbreden en beter toerusten.	Train de trainer voor sleutelfiguren uit de wijk en andere relevante partijen.	Het wijk-netwerk van signaleerders uitbreiden (van huisarts tot energicoach) en inzet van Welzijn op Recept.
Ondersteunen en activeren	Versterken van de sociale basis en een breed palet aan ondersteuning van licht tot zwaarder, gekoppeld aan werkzame elementen tegen eenzaamheid.	Bestaande ondersteuning waar nodig versterken of nieuwe interventies introduceren (bv. Join Us voor Jongeren).	Stimuleren van verbindende activiteiten, bijvoorbeeld met sport en cultuur. Bewoners verwijzen naar ondersteuning als daar behoefte aan is.
Kwaliteit en deskundigheid	Professionals (WJ, POH, thuiszorg, etc.) en vrijwilligers beter toerusten m.b.t. wat werkt tegen eenzaamheid – omgaan met schroom, handelingsverlegenheid en gespreksvoering.	Trainingen, sprekers, inspiratie, specifiek op thema eenzaamheid. Met oog voor integreren in positieve gezondheid, motiverende gespreksvoering, etc.	Eenzaamheid – met kennis van zaken – integreren in contactmomenten met bewoners. Opdat mensen toegeleid worden naar de juiste ondersteuning.
Afstemmen en samenwerken	Aanpak van eenzaamheid beter op elkaar afstemmen. Praktisch – op wijkniveau, en inhoudelijk – (look) op netwerkniveau.	Kennisnetwerk Eensamen050, inspireert, ontwikkelt en ondersteunt aanpak in wijken. Actieve kerngroep en bredere groep aangesloten.	Aanpak van eenzaamheid op wijk/ gebiedsniveau invulling geven, aansluiten bij bestaande netwerken in de gebieden.
Vindbaarheid van informatie	De vindbaarheid van en de toeleiding naar ontmoetingsplekken, activiteiten en ondersteuning verbeteren. Zowel voor bewoners als verwijzers.	www.eensamen050.nl . Vooral voor verdiepende informatie en specifieke interventies.	Bewoners kunnen informatie vinden over waar ze terecht kunnen voor activiteiten of ondersteuning als ze dat nodig hebben.

Verantwoording

Financiën

Voor het eenzaamheidsbeleid is structureel financieel beschikbaar. In de periode 2023-2026 zijn incidenteel middelen beschikbaar. Dit zijn Rijksmiddelen uit het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA), een specifieke uitkering (SPUK). We evalueren de aanpak van 2023 en 2024 en bepalen op basis daarvan de inzet van de middelen in 2025 en 2026.

DRAAGVLAK

Deze infographic is een uitwerking van de actielijn eenzaamheid, die is aangekondigd in 'De nota sociale basis, voor elkaar!' Deze actielijn is tot stand gekomen in samenwerking met het netwerk Eensamen050. Daarnaast zijn de Adviesgroep Sociaal Domein Groningen (ASDG) en de Werkgroep Toegankelijk Groningen (WTG) betrokken.

We voeren de doorgaande dialoog over de sociale basis, o.a. als middel om de aanpak bij te sturen, te verbinden, het beleid te evalueren. In hoofdstuk 6 van de nota 'Sociale basis, voor elkaar!' staat meer informatie over (de doorontwikkeling van) de doorgaande dialoog.

Bron: nota sociale basis > [Link](#)

Structureel	Incidenteel (GALA)			
	2023	2024	2025	2026
€ 76.000	€ 95.000	€ 95.000	€ 76.000	€ 0

Subsidie netwerk Eensamen050. De focus ligt op het uitvoeren van de doelen op netwerkniveau, die genoemd zijn in de tabel 'Wat gaan we doen'.

- Activiteiten i.h.k.v. ontmoeting, bespreekbaar maken van eenzaamheid, o.a. tijdens week tegen eenzaamheid.
- Continueren interventies, zoals de 3 manieren, [Link](#)

De focus ligt op het behalen doelen in tabel 'Wat gaan we doen?', waarbij we aansluiten bij onderwerpen van de (smalle en brede) sociale basis, waaronder uitvoeringsprogramma ouderen, vrijwillige inzet, cultuur, zorg (Wmo) en gezondheid.