

Terugkoppeling Plan van Aanpak Eenzaamheid - 2021

In 2018 hebben we als Netwerk Informele Zorg Utrecht (NIZU) een [Plan van Aanpak Eenzaamheid](#) geschreven en sinds die tijd is er in de stad een hoop gebeurd. Door middel van dit document willen we graag een update geven hoe het er anno 2021 voorstaat in Utrecht rondom eenzaamheid en de rol die het NIZU hierin de afgelopen jaren heeft gehad.*

Een aantal aspecten uit dit plan zijn helaas nog steeds urgent. Eenzaamheid is nog steeds een belangrijk thema en ondanks alle inzet zijn de eenzaamheidscijfers helaas hoog, landelijk en in Utrecht.

Van de volwassen mensen Utrecht is:

- 10% van de Utrechters is ernstig eenzaam
- 38% van de volwassenen in Utrecht is sociaal eenzaam
- 17% van de volwassenen in Overvecht is ernstig eenzaam
- Een derde van de Utrechtse volwassenen is emotioneel eenzaam
- Ernstige eenzaamheid komt vaker voor bij eenoudergezinnen en eenpersoonshuishoudens
- Eenzaamheid is in de afgelopen jaren toegenomen

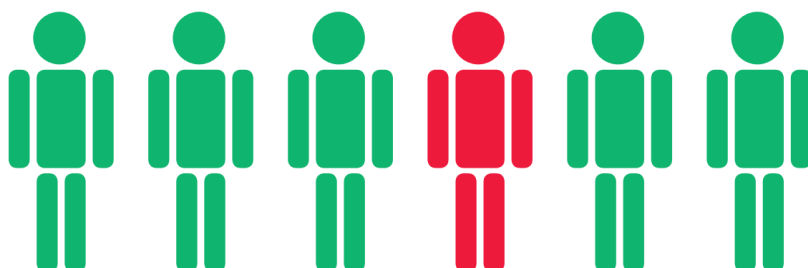
bron: Volksgezondheidsmonitor Utrecht (2020)

In 2019 is op initiatief van de Gemeente Utrecht het netwerk Utrecht Omarmt gestart. Vanuit Utrecht Omarmt werken onder andere welzijnsorganisaties, bewonersinitiatieven en bedrijven samen aan minder eenzaamheid in de gemeente Utrecht. De eerste jaren heeft de gemeente Utrecht dit netwerk getrokken en gefaciliteerd. De projectleider NIZU heeft vanaf het begin een actieve rol gespeeld in dit netwerk, zowel binnen een actiecoalitie als binnen de kerngroep van dit netwerk. Vanuit het netwerk Utrecht Omarmt en de samenwerking hierbinnen zijn een deel van de actiepunten zoals geformuleerd in het plan van aanpak eenzaamheid ook uitgevoerd.

Sinds mei 2021 ligt de opdracht voor het coördineren van dit netwerk bij het NIZU en is er een Netwerkcoördinator Eenzaamheid aangenomen.

In het Plan van aanpak Eenzaamheid uit 2018 zijn 21 actiepunten geformuleerd op 4 thema's. Op basis van deze thema's willen we graag een update geven wat er is gebeurd.

*Deze inzet is mogelijk gemaakt door de Gemeente Utrecht en het programma [Samen Ouder Worden](#).



1. Communicatie

Ambassadeurs Informele Zorg

Sinds 2019 is er in iedere wijk een Ambassadeur Informele Zorg actief. Deze ambassadeurs zorgen ervoor dat er in de wijk meer ondersteuningsvragen opgepakt worden door het zogeheten 'voorveld'. Dit doen ze door actief aan te sluiten bij casuïstiek overleg en in de wijk een brugfunctie te vervullen door het wijkgerichte én stedelijke aanbod van de informele zorg goed te kennen. De ambassadeurs Informele Zorg zijn in 2020 ook getraind op het gebied van eenzaamheid. Zo kunnen ze vragen rondom eenzaamheid nóg beter signaleren, oppakken en zo nodig doorverwijzen. En sturen de ambassadeurs sinds 2020 rondom de Week tegen Eenzaamheid een nieuwsbrief met tips, adviezen en aanbod rondom eenzaamheid naar alle (formele én informele) contacten.

Infokaart Eenzaamheid ontwikkeld

Er is in samenwerking met de gemeente Utrecht een [Infokaart Eenzaamheid](#) ontwikkeld, met tips om signalen van eenzaamheid beter te herkennen en over in gesprek te gaan. Hier wordt ook verwezen naar het Infopunt Informele Zorg, deze is dagelijks bereikbaar van 9.00 – 13.00 uur en kan dus ook specifiek gebeld worden voor vragen rondom eenzaamheid.

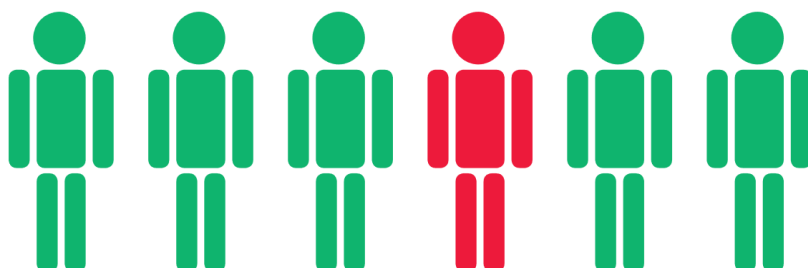
Extra aandacht voor eenzaamheid tijdens COVID-19

Ten tijde van Covid-19 en de corona gerelateerde maatregelen in 2020 was er extra aandacht voor eenzaamheid. Ook het NIZU heeft hierin een rol gespeeld door:

- Het verzamelen, bundelen en publiceren van alle informele ondersteuning die nog wél mogelijk was via www.nizu.nl/corona.
- Met partners als DOCK Utrecht en Mitros is samen opgetrokken voor huis- aan- huis communicatie over informele ondersteuning.
- Ook is er in deze periode een [factsheet bellen](#) gemaakt, als handreiking voor o.a. vrijwilligers over hoe je via de telefoon contact kan houden en een goed gesprek kan voeren.

Ambitie komende periode:

De ambitie voor de komende periode is om het NIZU netwerk en het Netwerk Utrecht Omarmt zo te ontwikkelen dat ze elkaar aanvullen en versterken. Binnen Utrecht Omarmt is de rol van de Netwerkcoördinator om inzichtelijker te maken wat er gebeurt (o.a. door een nieuwe website), partners meer te verbinden aan het netwerk en actief verschillende partners aan elkaar te verbinden. Dit o.a. door in te zetten op communicatie over eenzaamheid en over aanbod in de stad.



2. Werving van vrijwilligers

Zoals beschreven in het Plan van Aanpak Eenzaamheid hebben vrijwilligers potentieel om 'verlichting' te brengen bij mensen in de stad die zich eenzaam voelen. Ze beschikken over tijd, hebben door hun vrijwilligheid vaak een intrinsieke motivatie en kunnen aanvullend zijn op formele zorg. Alle NIZU partners werven zelf vrijwilligers en sluiten aan bij goed werkende landelijke campagnes zoals de ['Maatjes Gezocht'](#) campagne van het Oranje Fonds.

De Vrijwilligerscentrale Utrecht heeft de rol om stedelijke werving op te pakken, momenteel door de Utrechtse campagne [Vrijwilligerswerk iets voor jou!](#).

3. Deskundigheidsbevordering

Nieuwe trainingen over eenzaamheid, communiceren, rouw & verlies en zingeving

In samenwerking met de Gemeente Utrecht en de Vrijwilligerscentrale is in 2019 de training 'Eenzaamheid signaleren en bespreekbaar maken' ontwikkeld en met regelmaat aangeboden bij de Vrijwilligerscentrale. Hierin worden actieve bewoners, vrijwilligers, professionals en andere geïnteresseerden getraind. Deelnemers aan de training krijgen uitleg hoe ze de verschillende vormen, oorzaken en gevolgen van eenzaamheid kunnen (her)kennen, signaleren en bespreekbaar maken. De training is in de afgelopen jaren 7 keer georganiseerd en is door 66 mensen gevolgd. De gemiddelde beoordeling van de training door de deelnemers is een 8,5.

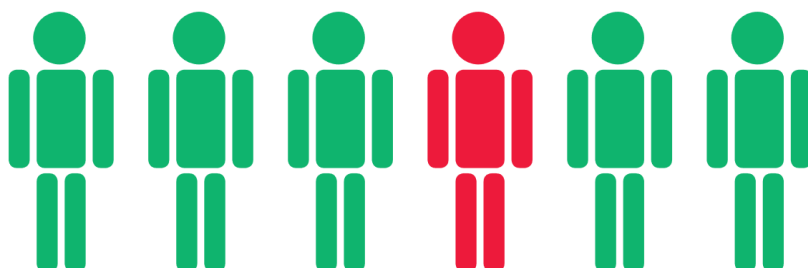
Naast de training over eenzaamheid is er een 'Basistraining Communicatie' en een training over Rouw & Verlies ontwikkeld. Meerdere NIZU partners hebben hun trainingsaanbod aangeboden via de Vrijwilligerscentrale en ten tijde van corona zijn bijna alle trainingen doorgegaan en online aangeboden.

Vrijwilligersacademie

In juni 2021 zijn we gestart met een echte Vrijwilligersacademie in Utrecht, waar bovenstaande trainingen onder komen te vallen en in worden doorontwikkeld. Op de [agenda van de Vrijwilligersacademie](#) is het trainingsaanbod terug te vinden. Naast de trainingen 'Eenzaamheid signaleren en herkennen' en 'Rouw & Verlies' wordt tijdens de Week tegen Eenzaamheid ook de training 'Zingeving' aangeboden. In deze training leren vrijwilligers om levensvragen van een oudere hulpvrager te herkennen en ter sprake te brengen.

Lezingen over eenzaamheid

Naast trainingen zijn er ook diverse lezingen aangeboden in samenwerking met de gemeente Utrecht en de Vrijwilligerscentrale. Een eerste live lezing van Anja Machielse in 2019, over eenzaamheid. Vanaf begin 2020 zijn de lezingen i.v.m. corona maatregelen verplaatst naar online.



- **'Wat is eenzaamheid?'**, 'Omgaan met eenzaamheid' en 'Interventies bij eenzaamheid' door onderzoeker Eric Schoenmakers. De 3 colleges zijn [hier](#) te bekijken.
- **Eenzaamheid onder jongeren:** Dr. Gerine Lodder vertelde in haar lezing of jongeren door corona of social media eenzamer zijn geworden en wat werkt tegen eenzaamheid onder jongeren. [Link](#) naar de lezing.
- **Eenzaamheid onder ouderen met een Marokkaanse en Turkse migratieachtergrond:** Hanan Nhass, senior onderzoeker bij Movisie, gaf tijdens haar lezing antwoord op vragen als: 'Hoe beleven ouderen met een migratieachtergrond hun oude dag in Nederland? Waarom zullen zij zelf zelden het woord 'eenzaam' gebruiken? En wat kun jij als professional of vrijwilliger doen?' [Link](#) naar de lezing.

Op 25 november 2021 staat een volgende lezing gepland van Rick Kwekkeboom over de gevolgen van eenzaamheid, wat de rol is van een 'inclusievere samenleving', sociale netwerken en de informele zorg. Daarbij behandelt ze ook de do's en dont's voor jezelf of iemand anders bij het omgaan met eenzaamheid. [Hier](#) kun je je aanmelden.

Ambitie de komende periode:

Uiteraard willen we de trainingen die we ontwikkeld hebben behouden en deze blijven aanbieden. Ook met het organiseren van lezingen gaan we door. We willen binnen de Vrijwilligersacademie mogelijk een vervolg of leerlijn ontwikkelen over Eenzaamheid én in samenwerking met NOOM de training over het signaleren van eenzaamheid specificeren voor vrijwilligers die met oudere migranten werken.

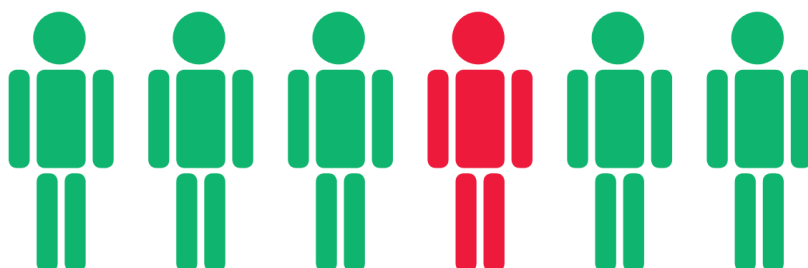
Ook willen we graag met partnerorganisaties DOCK en Buurtteams nadenken hoe we deskundigheidsbevordering van professionals rondom het thema eenzaamheid kunnen opzetten.

4. Samenwerking

Samenwerking rondom eenzaamheid is goed op gang gekomen door de start van het netwerk Utrecht Omarmt. Hierin zijn diverse partijen vertegenwoordigen; zoals informele zorg, welzijn, buurtinitiatieven, lokale én landelijke bedrijven. Hier worden ook verschillende beleidsterreinen aan elkaar verbonden en wordt gekeken welke omstandigheden het risico op eenzaamheid kunnen vergroten. In netwerkbijeenkomsten van Utrecht Omarmt wordt er ook op sub thema uitgewisseld met elkaar.

Ambitie komende periode

Doordat de Netwerkcoördinator Eenzaamheid in het netwerk inzichtelijker zal gaan maken welke partijen onderdeel zijn van het netwerk, zal er meer samenwerking op gang komen



binnen het netwerk, zullen meerdere mensen zich aansluiten en zal er nog meer samenwerking ontstaan. Aandachtspunt hierbij is dat we blijven kijken naar een verbreding van de samenwerkingspartners, zonder het doel uit het oog te verliezen.

5. Niveau uitvoering - Wijk- en buurtgericht

Zoals al eerder aangegeven zijn de Ambassadeurs door midden van deskundigheidsbevordering steeds meer toegerust op het thema, de risico's en de interventies die helpend kunnen zijn. Dit wordt besproken tijdens de casuïstiek overleggen waar ze bij betrokken zijn, met hun diverse netwerk in de wijken. Ook is in een aantal wijken in Utrecht 'Welzijn op recept' gestart, waar huisartsen nauw samenwerken met welzijn en informele zorg.

Bewonersinitiatieven krijgen in sommige wijken een steeds grotere rol en meerwaarde. De ambassadeurs Informele zorg werken in de wijk dan ook nauw samen met deze initiatieven.

U Centraal is per 2021 gestart met [Join Us](#), speciaal voor jongeren met eenzaamheidsgevoelens.

6. Niveau - organisatie

Door het netwerk Utrecht Omarmt en de maatschappelijke relevantie is er continu aandacht voor het onderwerp eenzaamheid.

Ambitie komende periode

De komende periode willen we de samenwerking tussen maatjesprojecten/bezoekvrijwilligers versterken. Waaronder inzichtelijker maken wie wat precies oppakt en hoe we kunnen zorgen dat er geen gaten vallen in het aanbod.

