

Tips en tricks Eenzaamheid

Input vanuit de workshops
Eenzaamheid op 30 juni 2022

flever 

samen werken aan een
vitaal Flevoland

Inhoudsopgave

1. Inleiding	3
2. Eenzaamheid en basisvaardigheden	4
3. Eenzaamheid bij jongeren	7
4. Eenzaamheid bij de midden generatie	9
5. Inzet van vrijwilligers en professionals tegen eenzaamheid	13
6. Positieve gezondheid voor zeer geïsoleerde inwoners	16



1. Inleiding

Eenzaamheid komt voor bij alle leeftijden en in alle lagen van de bevolking. Ook in de provincie Flevoland raakt eenzaamheid een groot deel van de inwoners. Tijdens de corona-epidemie is ook meer dan duidelijk geworden dat dit jongeren heeft getroffen.

De provincie Flevoland heeft Flever gevraagd om de Flevolandse aanpak Eenzaamheid vorm te geven, in aansluiting op het programma WEL in Flevoland. Uitgangspunt hierbij is dat provincie, gemeenten en de betrokken partners elkaar optimaal versterken en samen eenzaamheid bij inwoners van alle leeftijden monitoren, signaleren, voorkomen en terugdringen.

Als we vereenzaming een halt willen toeroepen, is een gezamenlijke aanpak nodig. Lokaal in de verschillende gemeenten gebeurt al van alles op dit gebied, maar men weet elkaar nog niet altijd te vinden. Aansluiten werkt versterkend en verbinding maken is dus cruciaal. Daarnaast kunnen provincie breed projecten aangepakt en samenwerkingen ontwikkeld worden die vervolgens in alle gemeenten (al dan niet aangepast) kunnen worden uitgevoerd.

De landelijke aanpak richt zich voornamelijk op het doorbreken van de trend van eenzaamheid onder ouderen. Maar steeds vaker zien we dat eenzaamheid voorkomt onder jongeren, zonder dat direct heel duidelijk is dat het om eenzaamheid gaat. Ook de middengeneratie verdient aandacht.

Als onderdeel van deze aanpak organiseerde Flever op 30 juni 2022 de Werkconferentie Eenzaamheid Flevoland. Tijdens deze Werkconferentie hebben verschillende Flevolandse organisaties en personen zich ingezet voor een thema gerelateerd aan eenzaamheid. Als afgeleide van deze deelsessies hebben een aantal van de deelsessieleiders tips samengesteld over deze thema's. **In dit document hebben we deze tips gebundeld, zodat je dit nog even na kunt lezen als je erbij was of je juist kunt inlezen als je het gemist hebt.**

Naast deze tips ook nog even aandacht voor het onderzoek met alle verhalen dat op 30 juni werd gepresenteerd. Eenzaamheid kent vele gezichten, in het onderzoek vertellen tien verschillende mensen uit Flevoland hun verhaal. De resultaten laten zien dat eenzaamheid voorkomt in alle bevolkingslagen, onder alle leeftijden, onder mensen met verschillende achtergronden en in alle gemeenten. Het onderzoek vind je in de kennisbank van Flever, op www.flever.nl.

Wil je meer weten over Eenzaamheid in Flevoland?
Ga dan naar www.flever.nl/eenzaamheid

Eenzaamheid en basisvaardigheden



flever 

samen werken aan een
vitaal Flevoland

2. Eenzaamheid en basisvaardigheden

Het verbeteren van basisvaardigheden is vaak niet de eerste gedachte die opkomt als het gaat over het bestrijden van eenzaamheid. Onderzoek wijst echter uit dat hulp op dit gebied er wel voor kan zorgen dat er minder eenzaamheid wordt ervaren. De deelsessie op 30 juni werd gegeven door Margot Fisser van De Meerpaal en Sanne Pieters van FlevoMeer Bibliotheek.

Tip 1:

Denk eens aan het verbeteren van basisvaardigheden (leervragen) bij eenzaamheid.

- Activiteiten gericht op het verbeteren van het gevoel van eigenwaarde en persoonlijke controle kunnen effectief zijn bij de aanpak van eenzaamheid.
- Zinvol bezig zijn en ontmoeten zijn werkende elementen als het gaat om het tegengaan van eenzaamheid. Deze elementen worden aangesproken zodra men aan de slag gaat met zijn/haar leervraag.
- Computer- en internettraining bij ouderen kan effectief zijn om eenzaamheid te verminderen (denk aan communicatie met familie en kennissen).

(Bron: eenzaamheid Dossier Movisie)

Tip 2:

Ook mensen die op zoek zijn naar een partner kunnen we ondersteunen!

Veel mensen hebben last van emotionele eenzaamheid, men mist een intieme relatie of een emotionele hechte band en zijn daar ook vaak naar op zoek. Men zoekt vaak een partner. Met een training Veilig online daten via internet, kan men ook iets betekenen voor mensen op dit vlak. De cursisten krijgen (basis)vaardigheden aangereikt om dit op een veilige manier te doen. Er is ook een lessenserie gemaakt door een sociaal ondernemer (contactgegevens via Sanne Leusink).

Tip 3:

Vraag je dit eens af als je een persoon met eenzaamheidsproblematiek voor je hebt:

- Is er sprake van het niet voldoende beheersen van basisvaardigheden zoals taal/rekenen/computervaardigheden?
- Kan het verbeteren van de basisvaardigheden bij deze persoon bijdragen aan gevoel van eigenwaarde en persoonlijke controle?
- Is laaggeletterdheid en schaamte hiervoor een oorzaak van de ervaren eenzaamheid van deze persoon?



Tip 4:

Houd rekening met laaggeletterdheid in je communicatie

Houd rekening met laaggeletterden bij bekendmaken van je activiteit tegen eenzaamheid. Denk er eens over na hoe mensen die geen krant lezen, op een prikbord kijken of bekend zijn met social media jouw activiteit gaan vinden.

Gebruik je flyers? Hoe zien je flyers eruit? Gebruik je korte zinnen, plaatjes en symbolen? Voor meer tips over toegankelijke dienstverlening en eenvoudige communicatie zijn te vinden op www.leesenschrijf.nl

Tip 5:

Alle ideeën zijn welkom

Mocht je zelf onderwerpen of ideeën hebben waarvan je denkt dat basisvaardigheden en eenzaamheid elkaar raken en waar wellicht een workshop/cursus/training bij zou helpen, neem dan contact op met de bibliotheek of Huis voor Taal.

Bij vragen:

Margot Fisser:
m.fisser@meerpaal.nl

Sanne Leusink:
s.leusink@flevomeerbibliotheek.nl



Eenzaamheid bij jongeren



flever 

samen werken aan een
vitaal Flevoland

3. Eenzaamheid bij jongeren

Je kunt eenzaamheid niet zien, alleen maar voelen. Hoe weet je dan of een jongere zich eenzaam voelt? Zeker bij deze doelgroep, die zich snel verschuilt achter een masker. Tijdens de deelsessie op 30 juni gaven de deskundigen van ExpEx samen met partners concrete handvatten om dit bespreekbaar te maken, met praktische voorbeelden en aansprekende interactie.

ExpEx is een van de projecten binnen het programma Versterken van Inwoners van Flevier. Met een rugzak vol ervaringen in de jeugdhulp, zetten ervaringsdeskundigen zich in om van betekenis te zijn voor jongeren, professionals en beleidsmakers. Door inzet van ervaringsdeskundige jongeren creëren we bewustwording en betere zorg in de jeugdhulpverlening en vormen we een vangnet voor jongeren die zich niet begrepen voelen. Dit doet ExpEx door het faciliteren dat jongeren uit de jeugdhulp worden getraind en in hun kracht worden gezet als ervaringsdeskundige. Zodat zij kunnen bijdragen aan de transformatie van de jeugdhulp door het aanbieden van workshops (bewustwording creëren), intervisie, maatje, gastlessen, kritische meedenker, advies te geven en hun expertise te delen.

Tijdens de bijeenkomst van 30 juni hebben ExpEx vooral duidelijk gemaakt dat beleidsmakers en professionals meer bereiken met jongeren door eigen kwetsbaarheid te laten zien. Door zelf 'mens' te zijn, we hebben immers allemaal wel iets meegemaakt. Daarnaast is het belangrijk jongeren als 'mens' te behandelen en niet als product of label voelen jongeren zich gezien en gehoord. Het is belangrijk dat jongeren leren dat kwetsbaarheid goed is, waardoor ze makkelijker in een flow komen en een eigen plekje in de maatschappij gaan vinden. De ExpEx bereikte dit resultaat door zelf persoonlijke verhalen te delen en anderen uit te nodigen hetzelfde te doen. Dit leverde een bijzondere sessie op die ook voor andere organisaties van toegevoegde waarde kan zijn.

Meer informatie over ExpEx?

Ga naar de website van ExpEx Flevoland
www.expexflevoland.nl/organisaties/



Eenzaamheid bij de midden generatie



flever 

samen werken aan een
vitaal Flevoland

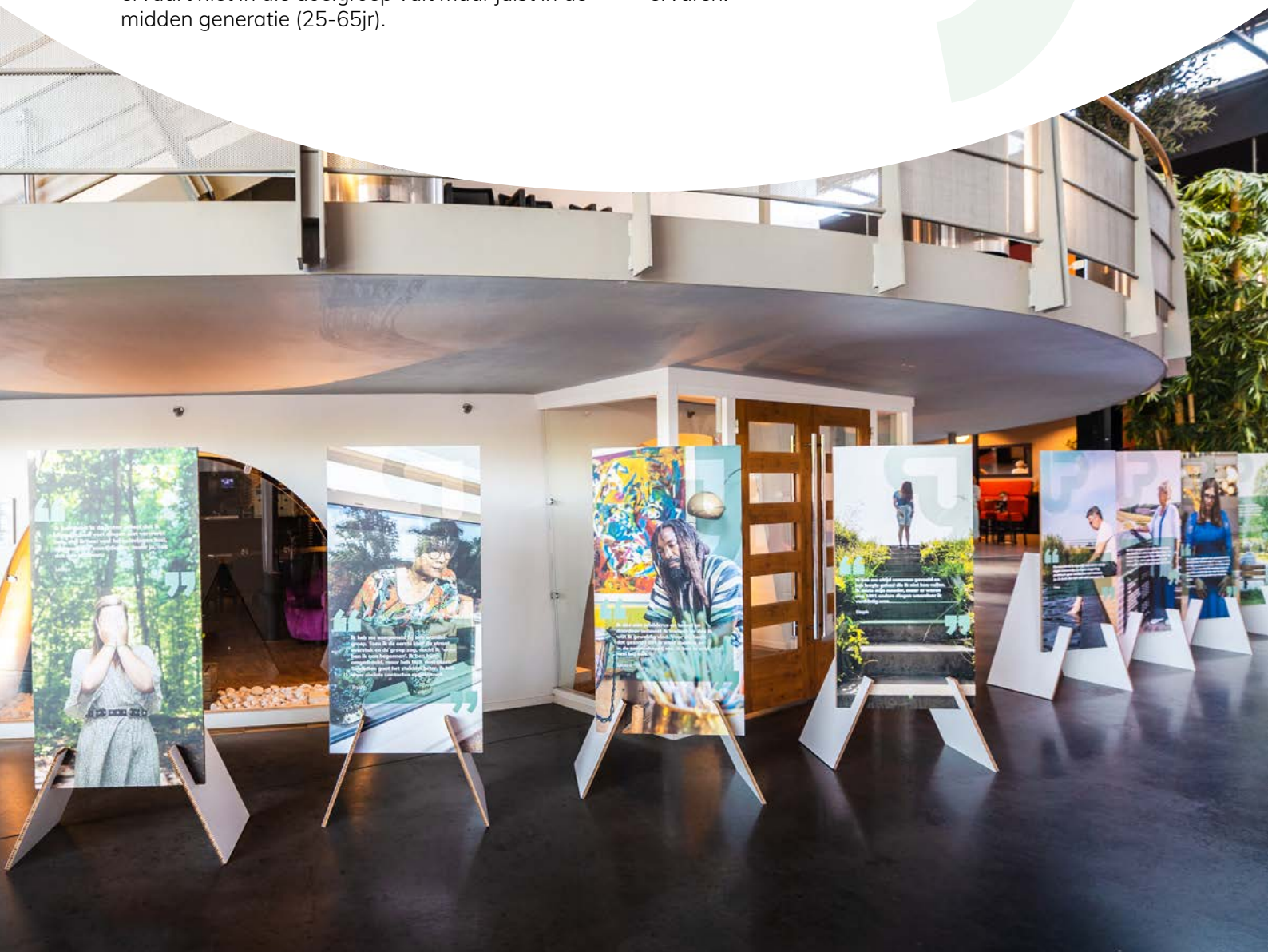
4. Eenzaamheid bij de midden generatie

Bij eenzaamheid denken we vaak aan ouderen en jongeren. Maar het komt zeker zo vaak voor in de leeftijdsgroepen daartussen, mensen die vaak gewoon werken, deelnemen aan de maatschappij, je buurvrouw of collega. Kortom eenzaamheid is overal, maar het kan grotere vormen aannemen, ook juist bij deze groep. Bijvoorbeeld door je ziek te melden als gevolg van eenzaamheid. Wat kunnen we hieraan doen? Zowel als werkgever als ook collega of professional. Aan de hand van een korte theoretische uitleg en praktische casussen ging specialist Anna Rijpsma op 30 juni met haar groep aan de slag.

Landelijk gaat er veel aandacht uit naar eenzaamheid bij ouderen, een interessant gegeven aangezien de grootste groep die eenzaamheid ervaart niet in die doelgroep valt maar juist in de midden generatie (25-65jr).

Eenzaamheid ontstaat vaak na een life event en is een signaal van je lichaam dat je moet werken aan contacten en patronen. Net als dat honger een signaal is dat je moet gaan eten en dorst een signaal is dat je moet gaan drinken. Eenzaamheid is een gezond gevoel en hoort erbij, pas als de gevoelens van eenzaamheid langdurig aanhouden en iemand niet in staat is om patronen te doorbreken en contacten te behouden of aan te boren dan wordt eenzaamheid een probleem.

In de levensfase tussen de 25-65 jaar gebeuren nogal wat life events, zowel positief als negatief; van studie naar werk, wisselen van banen, zelfstandig worden, verhuizen, relatie, trouwen, kinderen, werk verliezen, scheiden, kinderen krijgen, verliezen van dierbaren enz. Eigenlijk logisch dat in de midden generatie vaker eenzaamheid wordt ervaren.



Wat kun je nu betekenen voor deze groep?

- Wees je bewust van de life events en heb dan ook aandacht voor de mogelijke gevoelens van eenzaamheid
- De midden generatie is een grote en diverse groep, als je iets in de aanpak van eenzaamheid wil doen stem dan goed af op een specifieke doelgroep
- Praat met elkaar over eenzaamheid, doorbreek het taboe en zorg dat kennis over het thema vergroot wordt
- Werkgevers kunnen een grote rol spelen in signaleren en hulp bieden. Eenzaamheid heeft invloed op de vitaliteit van de werknemers dus belangrijk om bij bv de verzuimgesprekken aandacht te hebben voor eenzaamheid

In de infographic van Movisie staan nog een aantal mooie handreikingen om zelf toe te passen als je eenzaamheid ervaart of eenzaamheid bij iemand signaleert

 3. Lichte tot matige vereenzaming terug naar overzicht



- Doorbreken negatieve denkpatronen
- Verbeteren sociale vaardigheden
- Bieden van praktische ondersteuning
- Faciliteren van betekenisvol contact
- Bieden van ontmoetingsmogelijkheden
- Helpen vinden sociaal gewaardeerde rol
- Helpen vinden van afleiding





Welk soort activiteiten kun je inzetten?

- Regelmatig contact houden
- Organiseren achtervang
- Passende en integrale ondersteuning
- Doorbreken van stigmatisering

Meer informatie over eenzaamheid?
Neem contact op met Anna Rijpsma via
A.Rijpsma@welzijnleystad.nl.



Inzet van vrijwilligers en professionals tegen eenzaamheid



flever 

samen werken aan een
vitaal Flevoland

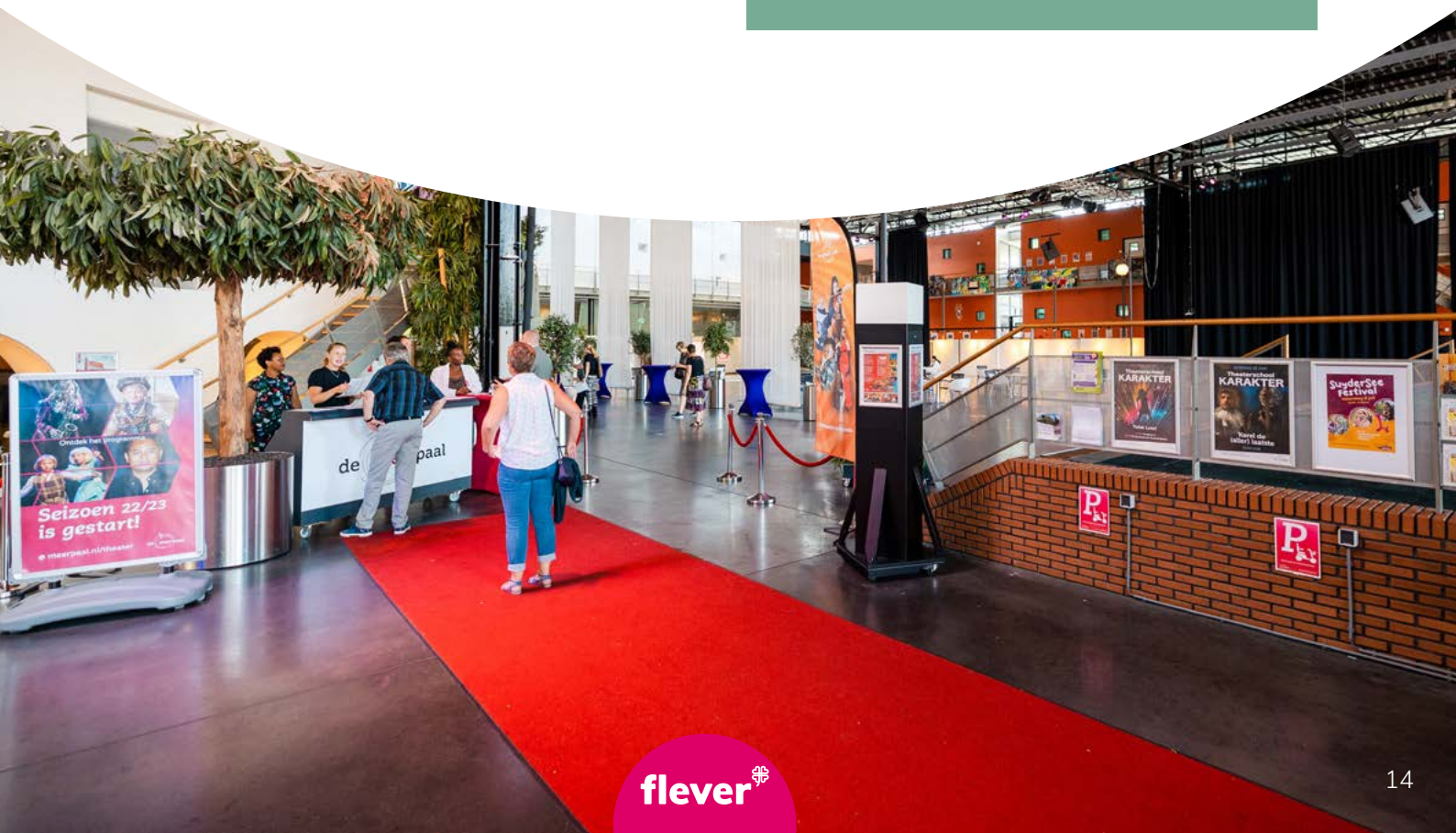
5. Inzet van vrijwilligers en professionals tegen eenzaamheid

Hoe vind je vrijwilligers en hoe zet je hen in? Tijdens de deelsessie op 30 juni gingen professionals van verschillende organisaties uit Zeewolde met deelnemers in gesprek. Geconcludeerd werd dat de professional van de toekomst zich steeds meer moet richten op het begeleiden en trainen van vrijwilligers in plaats van het begeleiden van cliënten. Deze stelling werd door iedereen unaniem onderschreven tijdens de workshop.

Het thema eenzaamheid zien we tegenwoordig als één van de grootste categorie hulpvragen. Belangrijk en goed om te weten dat we hier ook kunnen omdenken. Want als je bijvoorbeeld een maatje zoekt, kan je ook een maatje zijn. Daarnaast blijkt uit verschillende onderzoeken dat het doen van vrijwilligerswerk gelukkig maakt.

Het is dus een win-win situatie: je doet iets voor een ander en wordt er zelf ook blij van. Maar er zijn **nóg** 4 redenen om vrijwilligerswerk te doen,

- 1. Vrijwilligerswerk maakt daadwerkelijk gelukkiger**
Iets doen voor een ander geeft een goed gevoel. Daarbij geeft het afwisseling in je leven en je voelt je betrokken bij de samenleving en kan het bijdragen aan het vergroten van het netwerk.
- 2. Je blijft lichamelijk gezonder**
Wat oudere vrijwilligers doen hun dagelijkse taken makkelijker, blijkt uit onderzoek. Ze hebben minder kans op een hoge bloeddruk en hun hersenen verkeren in een betere conditie.
- 3. Je doet werkervaring op**
Handig als je een baan zoekt. Je leert je talenten ontwikkelen, blijft professioneel bezig en onderhoudt je sociale contacten.
- 4. Het houdt je scherp en actief**
Als je geen betaald werk meer doet, heb je een doel om je bed voor uit te komen.



Wanneer je dit weet kan je daar ook gebruik van maken bij de werving van vrijwilligers. Om het jezelf soms nog makkelijker te maken kan je daarbij ook gebruik van de landelijke en/of lokale campagnes en/of zoek de samenwerking op met lokale partijen. Zijn er misschien vrijwilligers die zij hebben ook een keer bij jou ingezet kunnen worden?

Houd met de inzet van je vrijwilligers daarnaast rekening met de volgende punten:

- Zet in op incidentele acties.
- Zorg voor een kortdurend en/of afgebakend project/inzet.
- Geef de vrijwilliger zelfstandigheid.
- Biedt een tegenprestatie, zoals bij voorbeeld het volgen van een gratis training.

Ook is het goed om de termen vrijwilligerswerk en/of eenzaamheid te vermijden of om te buigen, zoals:

- Week tegen de eenzaamheid
– week van de ontmoeting.
- Vrijwilliger gezocht
– enthousiasteling gezocht.
- Wij zoeken hulp
– wij zoeken handjes.

De krant, social media, mond tot mond blijven nog altijd goede wervingsmethodes of zoek contact met de vrijwilligerscentrale in jouw stad/dorp. Zij kunnen altijd met je meedenken hoe je dit thema op kunt pakken.

**Is de vrijwilliger eenmaal binnen?
Zorg dan voor:**

- Duidelijke heldere afspraken.
- Een aanspreekpunt om mogelijke problemen mee te bespreken.
- Vrijwilligersbijeenkomsten.
- Bedankje/uitje/feestje.
- Goede communicatie (houdt ze op de hoogte, bijvoorbeeld door een nieuwsbrief).
- Opvolging van inzet, denk aan een tussenevaluatie/feedbackgesprek en/of eindgesprek.



Positieve gezondheid voor zeer geïsoleerde inwoners

flever
samen werken aan een
vitaal Flevoland

www.flever.nl

flever 

samen werken aan een
vitaal Flevoland

6. Positieve gezondheid voor zeer geïsoleerde inwoners

Ken jij ook mensen die zeggen “Behalve jou zie ik nooit iemand”? Dan ben je niet de enige. En als je niet weet wat je hierin vervolgens voor iemand kunt doen ben je ook niet de enige. Tijdens de deelsessie op 30 juni gaf Sonja Zimmerman van Vraagelkaar deelnemers handvatten om het goede gesprek te voeren.

Vraagelkaar is een effectieve beweging voor verbinding, betekenis en vriendschap en neemt deel aan het driejarig programma Ondernemen Tegen Eenzaamheid van het Oranjefonds. Vraagelkaar zorgt dat inwoners hun sociale netwerk uitbreiden en op basis van gelijkwaardigheid vriendschap en praktische ondersteuning bieden aan elkaar. Zo wordt eenzaamheid voorkomen, zelfredzaamheid bevordert en de zorgvraag in het algemeen ontlast. Ook mantelzorgers kunnen bij Vraagelkaar terecht voor steun.

Om het goede gesprek te voeren kun je verschillende hulpstukken gebruiken. Tijdens de sessie op 30 juni 2022 deden de deelnemers een aantal kleine oefeningen zoals die ook worden gedaan in de praktijk van Vraagelkaar. Deze oefeningen werden door de deelnemers als erg leuk en zinvol ervaren. Er werd ingegaan op hoe je het goede gesprek voert en welke hulpstukken je hiervoor kunt gebruiken. Bijvoorbeeld hoe je de workshops kunt vormgeven en welke resultaten je kunt boeken met deze aanpak. Zo werd er gekeken naar de ‘Vraagelkaar Quicksan’ en is het werkboek ‘de Gelukstafel’ besproken.

Op www.flever.nl kun je meer informatie vinden over over het project Positieve Gezondheid van Vraag Elkaar en de daarbij horende instrumenten.

Bij vragen over het project kun je contact opnemen met Vraagelkaar via projecten@vraagelkaar.nl.





www.flever.nl | info@flever.nl |  [@flevern1](https://www.linkedin.com/company/flevernl)

flever 

samen werken aan een
vitaal Flevoland