

Is het beleid m.b.t. eenzaamheid voldoende in Haarlem?

Werkgroep Zorg en Welzijn oktober 2023 – april 2024

1. Inleiding

Een van de aandachtspunten van de werkgroep Zorg en Welzijn van de Participatieraad Haarlem in 2023 en 2024 is het onderwerp 'Eenzaamheid'. Gevoelens van eenzaamheid hebben grote impact op het welzijn en de gezondheid van inwoners, zo is gebleken uit diverse onderzoeken. Het is echter lastig grip te krijgen op de omvang en ernst van het probleem en zicht te krijgen op de effectiviteit van beleid dat wordt ingezet om inwoners die lijden aan eenzaamheid te helpen.

De werkgroep heeft gesprekken gevoerd met diverse organisaties en betrokkenen om een beter beeld te krijgen van de situatie in Haarlem. Het onderzoek dat de werkgroep heeft gedaan is oriënterend en niet uitputtend. De sociale wijkteams zijn bijvoorbeeld niet allemaal direct benaderd over dit onderwerp. Van de gesprekken en de oriëntatie van de werkgroep op literatuur over en onderzoeken naar eenzaamheid wordt in het rapport verslag gedaan.

De werkgroep heeft de volgende organisaties gesproken: Zorgbalans, Buurts, POH praktijk Dr. Puite (Schalkwijk) en Huisartsenpraktijk Zuid-West, Humanitas, NOVA college, VWC-BUUv, Tandem, Leger des Heils, Coalitie Haarlem Ontmoet, Stichting De Ontmoeting, Haarlem College.

2. Achtergrond

Er worden in de literatuur en onderzoeken **over eenzaamheid** verschillende soorten eenzaamheid onderscheiden:

- Sociale eenzaamheid (weinig contacten hebben)
- Emotionele eenzaamheid (geen aansluiting vinden)
- Existentiële eenzaamheid, (een aanhoudend gevoel van zinloosheid).

Als symptomen van eenzaamheid worden genoemd: Een verdrietig, leeg, machteloos of angstig gevoel; negatieve gedachten en een laag zelfbeeld; sociale onhandigheid, verlegenheid.

Volwassenen die zich eenzaam voelen hebben een groter risico om een ernstige stemmings-, angst- of middelenstoornis¹ te ontwikkelen dan niet-eenzame volwassenen. Mentale klachten komen vaker voor bij volwassenen die ernstig sociaal en/of ernstig emotioneel eenzaam zijn. Dit is één van de bevindingen uit onderzoek van het Trimbos-instituut (2019). Uit eerdere studies bleek al dat eenzaamheid verhoudingsgewijs vaak voorkomt bij mensen met een psychische aandoening.

Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Je ervaart een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of je hebt minder contact met andere mensen dan je wenst. Eenzaamheid gaat

¹ Een stoornis in het gebruik van meerdere middelen is de medische term voor mensen met de diagnose stoornis in het gebruik van middelen die meer dan één soort drugs of een combinatie van drugs en alcohol misbruiken.

gepaard met kenmerken als negatieve gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid en met lichamelijke of psychische klachten. Eenzaamheidsgevoelens kunnen invloed hebben op je gezondheid, welzijn en kwaliteit van leven.

Alleen zijn of je eenzaam voelen is niet hetzelfde. Wel valt het vaak samen. Als je alleen bent, heb je niemand om je heen maar hoeft je je niet eenzaam te voelen. Omgekeerd: iemand die niet alleen woont kan zich wél eenzaam voelen. Wanneer iemand geen of nauwelijks sociale contacten heeft, spreken we van sociaal isolement.

In 2022 gaf bijna de helft (48,6 procent) van de Nederlandse bevolking van 18 jaar en ouder aan zich eenzaam te voelen. Ongeveer 14 procent van hen voelt zich ernstig of zeer ernstig eenzaam. Het percentage van mensen dat zich eenzaam voelt, neemt gemiddeld toe met het ouder worden. Eenzaamheid komt voor onder alle leeftijdsgroepen. Tijdens de coronapandemie voelden ook veel jongeren zich eenzaam.

Het is bekend dat veel **ouderen** lijden onder sociale eenzaamheid, door het wegvallen van contacten en het gemis aan een nabije ander.

Door de lockdowns tijdens de coronatijd is er veel gepubliceerd over eenzaamheid onder **jongeren**. Door het gebrek aan sociale activiteiten zouden veel jongeren zitten te verkommeren achter de computer op een zolderkamer. Onderzoeken geven (afhankelijk van de vraagstelling) de cijfers aan over jongeren: 1 op de 5 jongeren kampen met eenzaamheid, of 1 op de 3 jongeren geven aan matig tot sterk eenzaam te zijn. De vraag is echter welke eenzaamheidsgevoelens problematisch zijn. Als de vraag gesteld wordt of mensen zich weleens eenzaam voelen, dan zullen velen daar ja op antwoorden. Maar dat is wat anders dan problematische eenzaamheid. Weinig sociale contacten hoeft niet altijd te leiden tot eenzaamheid en andersom voelen mensen met veel contacten zich ook eenzaam (vergelijk de titel van het boek van koningin Wilhelmina: Eenzaam maar niet alleen.)

Het is een feit dat er eenzaamheid is. De organisaties/mensen die wij tot nu toe gesproken hebben constateren dat. De vraag voor de Participatieraad is of er beleid aangepast of gemaakt moet worden om het gevoel van eenzaamheid en eenzaamheidsproblematiek bij de Haarlemse inwoners te verminderen.

3. Wie houdt zich er mee bezig

- Voor *Humanitas* is eenzaamheid een belangrijk thema.

Er zijn 6 regiocoördinatoren (allemaal vrijwilligers) die de contacten tussen de cliënt en de vrijwilligers coördineren en op dit moment zo'n 100 vrijwilligers die daadwerkelijk ingezet zijn bij cliënten met eenzaamheidsproblematiek. En er is behoefte aan meer vrijwilligers! Cliënten worden aangemeld via de huisarts, poh'er, psycholoog of sociaal wijkteam. Ook vanuit de GGZ. De regio coördinator neemt telefonisch contact op (wil de persoon inderdaad wel contact?) en gaat op huisbezoek voor een intakegesprek: wat zou iemand willen, iets doen, ergens naar toe? Daar koppelt zij dan een geschikte vrijwilliger aan.

De duur van de ondersteuning/contacten wisselt: kan kortdurend zijn, als iemand het zelf weer kan en/of wil oppakken, of blijvend, bij ouderen of mensen met een zeer beperkte mobiliteit.

- *Scholen* (middelbaar onderwijs MBO) hebben er oog voor.

Het NOVA college biedt activiteiten aan (gratis sport en een gamehoekje) maar heeft beperkte mogelijkheden. De sociale omgeving van studenten wordt niet alleen door de school bepaald. Studenten komen vanuit de verre omstreken. Er is een verschil tussen minderjarige en meerderjarige studenten. Enkele studenten wonen zelfstandig in Haarlem, maar velen reizen naar huis en hebben daar hun sociale omgeving. Voor studenten onder de 18 wordt er ook contact gelegd met de ouders. Het is lastig contact te krijgen met de studenten als ze niet op school komen. Studenten kunnen zich met een app afmelden voor een les, dat is een lage drempel. Het is de bedoeling dat studieloopbaanbegeleiders wel een gesprek aangaan met de studenten die ze begeleiden over de aanwezigheid op school.

Mentale gezondheid is een taak van de school, daar is de ondersteuning van Pluspunt voor bedoeld. Men heeft echter geen overzicht over studenten die problemen hebben, kampen met eenzaamheidsgevoelens o.i.d. Er is aanbod aan activiteiten, er is bijvoorbeeld een aanbod van @Ease (<https://www.ease.nl/haarlem.php>). Maar studenten die het nodig hebben stappen niet zo maar binnen. De ervaring is dat er diverse projecten worden gestart voor jongeren, zoals een budgetcoach. Maar studenten komen niet, als het van boven geregeld wordt. Een probleem is ook dat men net over een project heeft vernomen en dan is het al weer afgelopen.

Het Haarlem College vindt eenzaamheid als thema zeer belangrijk. Binnen het Haarlem College neemt Ondersteuning (Zorg) een grote plaats in. Niet alleen is er een Ondersteuningsteam met zorgcoördinatoren, trajectbegeleiders, een remedial teacher, een veiligheidscoördinator, een verzuimcoördinator, een NT2-docent en een instroomcoördinator, maar ook zijn er verspreid over de 4 deelscholen leerlingbegeleiders die voor leerlingen een eerste aanspreekpunt zijn naast de mentor. Leerlingbegeleiders hebben goed zicht op wat er speelt onder de leerlingen; zij hebben een signalerende functie. De mentor is de spil in de driehoek school – leerling – ouders.

Binnen het college is er aandacht voor alle voorkomende thema's waaronder eenzaamheid. Alle medewerkers hebben de opdracht om alert te zijn op het welzijn van de leerling en zij hebben een signalerende functie.

Zodra er signalen zijn dat een leerling mogelijk te maken heeft met eenzaamheid, wordt de leerling aangemeld bij en besproken in het wekelijks Intern Zorgoverleg (IZO). Vanuit het IZO wordt de lijnen uitgezet naar passende ondersteuning. De passende ondersteuning kan intern aangeboden worden binnen het ondersteuningsteam. Of school zoekt samenwerking met externe ondersteuning. Het Haarlem College werkt nauw samen met de schoolcoaches (VO-coaches van het CJG). Zij worden ingezet bij schooloverstijgende problematiek. Daarnaast werkt het Haarlem College nauw samen met Youz, Triple Threat, Jong Haarlem en Haarlem Effect. Zo kunnen leerlingen worden aangemeld voor het Time for Change project; een project specifiek gericht op jongeren zonder sociaal netwerk. Binnen de mentorlessen kunnen thema's als eenzaamheid worden besproken en de mentorlessen kunnen indien nodig worden aangepast naar thema's die op dat moment spelen.

- *Praktijkondersteuners (POH)*

De POH Zuid-West waarmee de werkgroep gesproken heeft gaat wel actief op bezoek bij ouderen. Bij deze praktijk gaat het om 50-80 oudere patiënten. Ook kunnen zij via het initiatief 'Welzijn op recept' vrijwilligers in laten schakelen.

Sinds kort is er een opleiding voor POH's gestart, bekostigd door 'Huisartsen Zuid Kennemerland' (Huisartsen Coöperatie Zuid Kennemerland, het samenwerkingsverband van praktijkhoudende huisartsen in de regio Zuid Kennemerland.)

De POH in Schalkwijk verwijst haar cliënten o.a. door naar Vier het leven, Wijkteam De Ringvaart, Stichting Mee en De Wering, Roads en Lievegoed (de laatste is meer een combinatie met psychiatrie en/of verslaving). Bij veel van haar cliënten met eenzaamheid gaat het binnen een jaar beter. In Haarlem Zuid is er wat de POH betreft voldoende geregeld m.b.t. eenzaamheid. Wel blijft het moeilijk om iedereen te bereiken. Wellicht dat de gemeente Haarlem hier nog meer aan zou kunnen doen (bijv. bekendheid geven d.m.v. aanplakbiljetten).

De apotheken, huisartsen en POH'ers en Wijkteams werken met "Krachtige Basiszorg". Ze houden korte lijnen om de inwoners goed te kunnen helpen/monitoren. 8 januari hebben ze weer een cursus voor vooral de nieuwe mensen die bij het Wijkteam/Buurts werken.

- *Coalitie Haarlem Ontmoet* Magdalena Chu Kum

In 2018 is de Coalitie Haarlem Ontmoet opgericht om organisaties samen te brengen die zich bezig houden met het voorkomen en bestrijden van eenzaamheid. Hier hebben zich 23 organisaties bij aangesloten. Er is veel aanbod, veel ideeën en motivatie, maar mensen bereiken is lastig! Ook landelijk, vanuit het ministerie, is er veel aandacht voor het bestrijden van eenzaamheid en het onderwerp uit de taboesfeer te halen. ('Eén tegen eenzaamheid'; week tegen eenzaamheid, Magdalena spreekt liever van week van de ontmoeting (in 2024 27 september – 3 oktober). In Haarlem organiseert Magdalena in deze week 'het ontmoetingsfestival'.

- *Stichting de Ontmoeting*

De Stichting de Ontmoeting biedt een thuis aan in de wijk, door middel van koffieochtenden, lunches en persoonlijke begeleiding. Ze biedt een plek waar mensen uit alle hoeken van de samenleving zich thuis voelen, gezien worden en waar kwetsbare mensen zich kunnen ontwikkelen, een plek waar iedereen gelijk is. Vanuit dat thuis ontstaan laagdrempelige ontmoetingen, is er ruimte voor persoonlijk herstel en wordt er gewerkt aan (opnieuw) ontdekken van krachten en talenten en het inzetten daarvan.

- *Zorgbalans*

Binnen Zorgbalans maken medewerkers zich regelmatig zorgen over eenzame mensen die huishoudelijke ondersteuning krijgen. Vaak zijn de medewerkers van Zorgbalans een belangrijk sociaal contact voor de cliënten. Binnen Zorgbalans is er veel aandacht voor de maatschappelijke functie van de mensen die thuiszorg bieden en worden medewerkers daar attent op gemaakt.

Bij een melding van een medewerker kan er snel actie ondernomen worden in de vorm van bv. het inschakelen van VWC/BUUV, sociaal wijkteam, ouderenverpleegkundigen. Deze kunnen binnen 1 tot 3 weken contact opnemen met de betreffende cliënt. Er zijn goede contacten en korte lijnen met hulpverleningsinstellingen, waaronder Buurts.

Enkele initiatieven die genoemd worden: 'De-Altijd-Contact-Lijn'. Via flyers werden inwoners geïnformeerd over de mogelijkheid om telefonisch contact op te nemen via een vast telefoonnummer als men zich eenzaam voelde of hulp zocht (0888 555 195 //). Zorgbalans heeft zogenaamde 'Sociale Benaderingsteams' opgericht. Dit is specifiek bedoeld voor cliënten met (beginnende) dementie. Ook is sinds enige tijd gestart met een BeeldBelTeam (9 medewerkers) en sinds vorige maand is er een tweede gestart. Daarbij krijgen thuiswonende zorgvragers een tablet onder de noemer 'Compaan', met behulp waarvan contact onderhouden wordt met een vaste zorgverlener.

- *Leger des Heils*

Volgens de gesprekspartner van het Leger des Heils kan 'eenzaamheid' meerdere achtergronden hebben: sociaal, emotioneel, materieel... er heerst een taboe op het begrip. In haar verhaal benadrukt zij vooral 'het houdingsaspect' in de relatie met andere mensen. Vanuit het L. des H. is alles gericht op 'ontmoeting' (van mens tot mens). Daarbij speelt 'vertrouwen' een cruciale rol: vertrouwen geven, vertrouwen wekken en vervolgens vertrouwen winnen. Dit alles om de ander het gevoel te geven: "Je doet er toe!". Dat laatste is vooral belangrijk om het gevoel van eenzaamheid te doorbreken.

Om dat laatste bereiken biedt het LdH laagdrempelige activiteiten, zoals tweedehands winkels, buurthuis kamers (waar o.a. maaltijden worden gekookt en kinderactiviteiten plaatsvinden), biedt het opvang aan Oekraïeners en Syriërs en organiseert het vlooiemarkten etc.

- *VWC-BUUV*

Er werken 11 betaalde krachten bij VWC-Buuv, o.a. 3 sociale makelaars. VWC-BUUV is inmiddels ook 'onderondernemer' bij en dus gefinancierd door Buurts. Zij bieden veel diensten aan, zoals: Taalcoaches (Gilde/Samenspraak), Advies op maat, Roads, Vrijwilligersacademie, Maatje en de Meedoen Balie (i.s.m. COA voor de inzet van nieuwkomers als vrijwilligers). Op dit moment is men aan het experimenteren met een 'telefoonboom', om op die manier 'bel-matches' tot stand te brengen.

Een signaal met betrekking tot eenzaamheid komt vaak 'verpakt' binnen, bijvoorbeeld per telefoon, en vrijwel dagelijks. Mensen zeggen niet gauw: Ik ben eenzaam. De medewerker kan dan contact opnemen met bijvoorbeeld sociale wijkteams, doorverwijzen naar Humanitas of Nabestaande hulp, of een 'maatje' aanbieden.

Er is goed contact met de verschillende organisaties. De sociale makelaars van VWC-BUUV komen vaak in de wijkcentra. Waar mogelijk en nodig organiseren zij ook activiteiten in de wijkcentra, bijvoorbeeld. 'Ontmoet elkaar' in Wijkcentrum Da Vinci. Sociale wijkteams verwijzen ook weer naar VWC-Buuv. VWC-Buuv is ook actief tijdens het 'ontmoetingsfestival', georganiseerd door Haarlem Ontmoet, tijdens de 'week van de eenzaamheid' (of liever 'de week van de ontmoeting'), vanuit de landelijke actie 'Eén tegen eenzaamheid'.

VWC-BUUV wil er voor iedere Haarlemmer zijn, niet alleen voor de inwoners die vanuit de welzijnssector hulp zoeken.

- *Mantelzorg/Tandem*

Veel mantelzorgers worden zo opgeslokt door zorgtaken naast de andere taken zoals werk en eigen huishouden, dat ze niet toekomen aan het onderhouden van sociale contacten. Eenzaamheid komt onder mantelzorgers vaak voor.

4. Aanpak

Movisie heeft onlangs het dossier 'Wat Werkt bij de aanpak van eenzaamheid' gepubliceerd. Chronische eenzaamheid kan leiden tot depressie, alcoholverslaving, hart- en vaatziekten, slaapproblemen en vroegtijdig overlijden. In veel gemeenten geldt eenzaamheid als een belangrijk maatschappelijk vraagstuk, maar hoe kun je eenzaamheid op een duurzame en systematische manier aanpakken?

In dit Wat Werkt bij-dossier staan zowel feiten en cijfers over eenzaamheid in Nederland als kennis over wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid. Eenzaamheidsexperts verwachten dat met een aanpak gericht op het voorkomen van eenzaamheid meer winst is te behalen dan met een aanpak gericht op het verminderen van eenzaamheid. Een duurzame, preventieve aanpak van eenzaamheid moet volgens dit dossier op drie niveaus worden ingestoken:

- inzetten op beschermende factoren bij mensen zonder bekende risicofactoren of eenzaamheidsgevoelens om te voorkomen dat zij risicofactoren ontwikkelen;
- ondersteunen van mensen met risicofactoren voor het krijgen van eenzaamheidsgevoelens om te voorkomen dat zij eenzaamheidsgevoelens ontwikkelen;
- inzetten op het voorkomen van verergering van de problematiek bij mensen met eenzaamheidsgevoelens. Hierbij is het cruciaal om eenzaamheid in een zo vroeg mogelijk stadium te signaleren en bespreken.

Zie verder: <https://www.movisie.nl/publicatie/dossier-wat-werkt-aanpak-eezaamheid>

Er zijn **diverse maatregelen** in Haarlem genomen om mensen uit eenzaamheid te halen.

Daaronder vallen:

"De-Altijd-Contact-lijn" in 2020 0888 555 195

Sociale Benaderings Teams (Zorgbalans)

Beeld Belteam (9 medewerkers van Zorgbalans)

Tablet "Compaan" (Zorgbalans) www.uwcompaan.nl

(Beeld) Bel contact (team wijkverpleging Zorgbalans)

Maatregelen voor eenzaamheid bij medewerkers:

Organiseren gezamenlijke activiteiten

Stimuleren van sporten/fitness

Maatschappelijk werker/psycholoog

5. Conclusie

De werkgroep heeft gezien dat er veel initiatieven zijn vanuit diverse organisaties en in diverse wijken in Haarlem om risicofactoren voor eenzaamheid weg te nemen en om mensen de gelegenheid te bieden elkaar te ontmoeten. Het onderwerp eenzaamheid leeft en er is aandacht voor. De werkgroep is onder de indruk van de inspanningen die professionele en vrijwilligersorganisaties doen om sociale isolatie te verminderen en om mensen met risicofactoren te ondersteunen. In de scholen die de werkgroep gesproken heeft is er een actief beleid dat er op gericht is om eenzaamheid te signaleren en daarop te acteren.

Op basis van de gesprekken die we gevoerd hebben kwamen enkele verbeterpunten naar voren voor de gemeente Haarlem:

- De werkgroep adviseert meer samenhang te brengen in de jongerenprojecten en één vast contactpersoon binnen de gemeente aan te wijzen die het overzicht daarop heeft.
- De werkgroep adviseert de gemeente om te helpen bij het bereiken van de doelgroepen door flyers en het verspreiden van informatie via huisartsen.

Zie verder:

<https://www.eentegeneenzaamheid.nl/lokale-aanpak/hoe-heeft-haarlem-haar-lokale-coalitie-duurzaam-geborgd/>

<https://www.rivm.nl/gezondheidsonderzoek-covid-19/kwartaalonderzoek-volwassenen/mentale-gezondheid>

<https://www.movisie.nl/sociale-uitdagingen>

<https://www.eentegeneenzaamheid.nl/>