



Gemeente  
Amsterdam



Snapshot



Aanpak [Een]zaamheid Amsterdam

De verkenning [februari 2017]



# Inhoudsopgave

Wat betekent het  
als iemand naar  
je luistert?

VEEL, HEEL, HEEL VEEL bbb

<b>Introductie</b>	
Inleiding	4
<b>Why</b>	8
Interview wethouder Van der Burg en Vliegenthart	9
Interview raadslid Maarten Poorter	10
Interview Ed Theunen, Coalitie Erbij	11
Factsheet eenzaamheid	12
Eenzaamheid in Amsterdam in cijfers	16
Jeroen Slot, directeur Onderwijs, Informatie en Statistiek	18
Persona's	20
<b>How</b>	31
Samenwerken in een netwerk	32
Initiatieven	35
Netwerkbijeenkomst 13 februari 2017	37
<b>What</b>	39
Marloes Tolman, een reis door de eenzaamheid: disconnected	40
Maatschappelijk discours	41
Column Martijn Aslander	46
Verkenning eenzaamheid gebieden	47
<b>Afsluiting</b>	
Nawoord	57

# Inleiding

## Verkenningfase gestart Aanpak [Een]zaamheid Amsterdam

Voor u ligt het snapshot Aanpak [Een]zaamheid Amsterdam; het eerste resultaat van de verkenning op eenzaamheid in de stad. Deze verkenning is uitgevoerd door het Amsterdams netwerk eenzaamheid. Wij hebben nieuwsgierig en met een open blik onderzocht wat eenzaamheid in de context van Amsterdam is, zonder direct daarover conclusies te trekken. Dit document is bedoeld als basis voor de verdere uitvoering van de aanpak eenzaamheid in Amsterdam. Op basis van deze informatie willen we, samen met het netwerk eenzaamheid op effectieve en efficiënte wijze voortbouwen op wat er al is met als ambitie het verminderen van eenzaamheid in de stad.

## Urgentie: steeds meer mensen zijn eenzaam

Eenzaamheid komt in de grote steden bovengemiddeld vaak voor. Van alle Nederlanders zegt acht procent ernstig eenzaam te zijn. In Amsterdam is eenzaamheid een groeiend probleem. Volgens de Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2012 voelen 65.000 Amsterdammers [11%] zich ernstig eenzaam en nog eens een derde van de Amsterdammers voelt zich matig eenzaam. Eenzaamheid is niet alleen een probleem voor individuen. Het is ook een collectief probleem. Eenzaamheid heeft invloed op de mate waarin mensen meedoen in de samenleving en leidt tot minder participatie en hogere zorgkosten. Amsterdam wil hier wat aan doen. Eenzaamheid is benoemd als speerpunt in de nota Volksgezondheid 2017 - 2020. De Gemeenteraad heeft in een raadsbrede motie gevraagd om een integrale stedelijke aanpak tegen eenzaamheid. De Gemeente Amsterdam heeft een regisseur eenzaamheid aangesteld die per 1 oktober 2016 is gestart door een brede verkenning te doen, met als hoofdvraag: "Wat is eenzaamheid in Amsterdam?"

## Netwerk eenzaamheid doet eerste verkenning

Eenzaamheid is een complex probleem, een probleem dat vraagt om intensieve samenwerking en echte betrokkenheid van iedereen. Het 'Amsterdams netwerk eenzaamheid' bestaat uit 'aandeelhouders'; formele en informele organisaties en initiatieven die een aandeel hebben in de opgave en aanpak eenzaamheid Amsterdam. Aandeelhouder in deze zin betekent gedeeld eigenaarschap voor de opgave op basis van wederkerigheid. Deze verkenning is uitgevoerd samen met kennisinstellingen, bedrijven, maatschappelijke organisaties, welzijns- en zorginstellingen en sportorganisaties. Met hen hielden wij op 13 februari 2017 de eerste aandeelhoudersbijeenkomst. De komende maanden gaan wij samen met de aandeelhouders het gesprek aan over het vervolg. Wat gaan we doen, hoe en met welke focus? Deze koers leggen we vervolgens in het voorjaar voor aan de bestuurlijke aandeelhouders.

## Verkenkende foto's: systeemwereld én leefwereld aan de hand van zes sporen

De verkenning beoogt een overzicht te geven van de veelheid aan organisaties en initiatieven die zich richten op het aanpakken van eenzaamheid in de stad en contact hebben met eenzame Amsterdammers. We hebben een foto gemaakt van wat eenzaamheid op dit moment is in onze stad. We benadrukken hierbij dat het gaat om een momentopname. Daarnaast zijn we ons ervan bewust dat het netwerk en de inspanningen op dit thema nog veel omvangrijker zijn dan deze verkenning laat zien. Daarom blijven we ook in de uitvoeringsfase van de aanpak verder verkennen en werken we actief aan het uitbreiden van het netwerk.

De verkenning brengt in beeld wat eenzaamheid in Amsterdam is langs zes sporen, waarmee zowel de systeemwereld als de leefwereld een gezicht krijgen. Wij beseffen ons dat deze verkenning een eerste aanzet is op wat eenzaamheid is in Amsterdam. Het dient dan ook als startpunt voor het verder bouwen van een aanpak eenzaamheid in de stad.

## Wat opvalt... op hoofdlijnen

Het regieteam aanpak eenzaamheid heeft de verkenningfase gecoördineerd. Deze paragraaf is een neerslag van wat hen is opgevallen uit alle gesprekken, ontmoetingen en documenten.

## Taboe rond eenzaamheid

We hebben gemerkt dat er veel enthousiasme en toewijding is voor het aanpakken van eenzaamheid in Amsterdam. Veel mensen en organisaties willen zich extra inzetten voor dit thema. Wat in gesprekken veel terugkomt is dat er sprake is van een taboe op eenzaamheid. Eenzame mensen treden zelden naar buiten met hun gevoel van eenzaamheid en veel Amsterdammers vinden het moeilijk om te gaan met mensen die openlijk uitspreken dat ze eenzaam zijn. Tegelijkertijd is het onzichtbaar: iemand kan eenzaam lijken maar is het niet, of lijkt het niet maar is het wel. We zien dat er behoefte is aan het bespreekbaar maken van het onderwerp en het stigma dat rust op eenzame mensen. Het kan in principe iedereen overkomen en is onderdeel van de menselijke belevingswereld.

## Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is 'het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan [kwaliteit van] bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen. De afgelopen jaren is het aantal eenzame Amsterdammers toegenomen, mede als gevolg van de economische crisis. Gezien de verwachte demografische ontwikkelingen zal, zonder aanvullende maatregelen, het percentage eenzame Amsterdammers nog verder toenemen.<sup>1)</sup>

Maar wie zijn die eenzame Amsterdammers? Zijn ze jong of oud? Kennen we ze? Wat houdt hen bezig? In welke buurten leven ze en wie omringt hen? Weten we al wat effectief is? Wat zou de rol van de gemeente moeten zijn? Wat doen we al?

In Trouw van 21 september 2016 zegt wethouder van der Burg het volgende: "Er gebeurt al veel voor mensen die eenzaam zijn of dreigen te worden, maar vaak weten mensen daar niet van. Wie eenzaam is, laat zich ook niet altijd bereiken." Vandaar dat de gemeente gebruik wil maken van het netwerk van de Amsterdamse samenleving om extra op signalen van eenzaamheid te letten. Wie eenmaal in beeld is, moet vervolgens zorg op maat krijgen. Ook is van belang samenhang te creëren tussen verschillende inspanningen."

<sup>1</sup> Van Tilburg & De Jong Gierveld, 2007.

## Eenzaamheid en de huidige maatschappij

De landelijke overheid en gemeenten gaan sinds de decentralisatie van de zorg meer uit van een dragende samenleving en de zelfredzaamheid van mensen. Iedereen moet meedoen en er wordt uitgegaan van eigen kracht. Je eigen netwerk wordt steeds belangrijker bij de inrichting van een vangnet op het moment dat je ziek wordt of hulp en ondersteuning nodig hebt bij andere ingrijpende levensgebeurtenissen. De overheid zoekt in haar beleid naar collectiviteit en een helpende hand van de omgeving, tegelijkertijd zijn een aantal grote maatschappelijk trends zichtbaar die haaks staan op deze wens vanuit [rijks]overheidsbeleid. De manier waarop wij samenleven verandert, we handelen steeds vaker vanuit het individu; traditionele netwerken veranderen of verdwijnen. Meer Amsterdammers werken als zelfstandige, de stad kent een groot aantal singles en met de opkomst van social media verandert de manier waarop we met elkaar in contact staan. Ten slotte is er een groep Amsterdammers die nooit of heel lastig de mate van onafhankelijkheid en zelfredzaamheid zullen bereiken die de overheid van hen wenst. Om deze groep te kunnen laten meedoen in Amsterdam zal een ander soort interventies nodig zijn.

## Interventies

Er gebeurt al veel op het terugdringen van eenzaamheid in Amsterdam. Deze inzet zit voornamelijk op [het mogelijk maken van] contact en ontmoeting. De verkenning laat zien dat er maar weinig interventies zijn die direct inzetten op het terugdringen van [ernstige] eenzaamheid. Opheffen van eenzaamheid wordt vaak genoemd als gewenst neveneffect bij het inzetten van interventies op andere onderwerpen, zoals bijvoorbeeld het tegengaan van armoede. Daarnaast laat de doelgroep zich, zoals eerder gezegd, moeilijk bereiken als je inzet op de eenzaamheidsthematiek.

Indirect  
Organisaties als HVO Querido en Leger des Heils komen veel in contact met eenzame mensen, maar dat contact ontstaat zelden vanuit de eenzaamheidsproblematiek. Deze organisaties komen binnen met de oplossing voor een praktische [hulp] vraag en vanuit daar wordt met de persoon verder

gewerkt aan andere problematieken, waaronder eenzaamheid.

Er zijn nauwelijks interventies die zich inzetten op het cognitieve aspect; gedragsverandering waarbij mensen leren om het patroon te doorbreken wat hun [gevoel van] eenzaamheid in stand houdt.

### Effectiviteit

In het werkveld is weinig bekend over welke interventies daadwerkelijk werken en waarom. Vanwege de complexiteit van dit onderwerp en het grote raakvlak met de persoonlijke levenssfeer van mensen schuilt er een zeker gevaar in het zomaar wat doen. Er valt veel winst te behalen op het uitwisselen van reeds bestaande kennis en kunde over eenzaamheid en het toetsen van effectieve interventies.

### Randvoorwaarden voor succesvolle interventies

Veel organisaties noemen tijd als cruciale factor voor het tegengaan van eenzaamheid. Er zijn nauwelijks quick wins op dit onderwerp; idealiter lopen interventies waar nodig voor langere tijd en investeren zij vanuit maatwerk in duurzame relaties. Vraaggerichte interventies vragen om inzet op vertrouwen tussen de eenzame Amsterdammer en de professional/vrijwilliger, tijd om deze band op te bouwen, en een gelijkwaardige relatie. De crux zit hem erin of de bereidwilligheid van mensen om vrijwilligerswerk te doen matcht met het soort interventies. Uit onderzoek weten we dat veel mensen vooral op incidentele basis vrijwilligerswerk doen.

Maatwerk wordt ook genoemd als belangrijke randvoorwaarde. Er is geen one size fits all op eenzaamheid. Zoveel Amsterdammers, zoveel soorten eenzaamheid. De opgave is om zo dicht mogelijk naast de eenzame Amsterdammer te gaan staan en de vraag van de Amsterdammers als vertrekpunt te nemen voor handelen. Een lokale, gebiedsgerichte aanpak verdient daarbij de voorkeur. Waarbij lokale netwerken verder worden versterkt met kennis en kunde om zo effectiever en efficiënter te kunnen opereren op dit thema.

Er zijn veel vrijwilligers actief. Deze vrijwilligers lijken vaak zelf ook op zoek naar zingeving en nieuwe sociale contacten, wat een interessante vraag opwerpt: voor wie is de interventie bedoeld? De eenzame

Amsterdammer of de vrijwilliger? Een aantal projecten maakt actief gebruik van dit gegeven.

## Het aandeelhouderschap van de gemeente Amsterdam

Naast regisseur van de aanpak eenzaamheid is de gemeente zelf ook belangrijk aandeelhouder. Vanuit de verschillende subsidiestromen, gemeentelijke onderdelen en beleids- en uitvoeringsprogramma's landen veel interventies bij dezelfde groep mensen, zonder dat hierover onderlinge afstemming is. Deze werkwijze leidt in de praktijk tot versnippering en concurrentie en leidt af van samenwerken rond de opgave zelf.

Naast de [indirecte] inzet vanuit zorg en welzijn op het thema eenzaamheid zien we veel domeinen waaraan eenzaamheid raakt en een thema is. Enkele voorbeelden zijn armoede en schuldhulpverlening, wonen, onderwijs en ruimtelijke ordening.

## Leeswijzer

Deze snapshot is onderverdeeld in drie delen: *Why*, *How* en *What*.

In het onderdeel *Why?* wordt ingegaan op waarom eenzaamheid een probleem is. En waarom de gemeente Amsterdam wat wil doen aan eenzaamheid in de stad. Daarnaast geeft dit eerste deel van het snapshot meer informatie over eenzaamheid in zijn algemeenheid en Amsterdam in het bijzonder. Vragen die hierin beantwoord worden zijn bijvoorbeeld: hoeveel mensen in Amsterdam zijn eenzaam, wie zijn deze eenzame Amsterdammers, waar komt eenzaamheid relatief veel voor en wat is eenzaamheid eigenlijk? Inhoud van dit onderdeel:

- Interview wethouder van der Burg, wethouder Vliegenthart, Raadslid Poorter en Ed Theunen van Coalitie Erbij
- Factsheet eenzaamheid
- Data: eenzaamheid in Amsterdam in cijfers
- Persona's: acht type eenzame Amsterdammers in beeld gebracht

In het onderdeel *How?* staan we stil bij hoe we eenzaamheid in Amsterdam kunnen aanpakken. Centraal hierin staat het netwerk van aandeelhouders. Door de complexiteit van het probleem en het feit dat eenzaamheid zich afspeelt in de persoonlijke levenssfeer van mensen geloven we dat er een diverse groep professionals en vrijwilligers nodig is die, vanuit de vraag van de eenzame Amsterdammer, willen samenwerken aan de opgave om eenzaamheid in Amsterdam te verminderen. Inhoud van dit onderdeel:

- Netwerkgregie: hoe kunnen regie en een netwerkaanpak bijdragen aan een effectieve aanpak?
- Netwerkanalyse: veel organisaties en initiatieven zijn werkzaam of betrokken bij eenzaamheid. Wie zijn deze aandeelhouders, waar zijn ze te vinden?
- Initiatieven: drie voorbeelden van initiatieven van aandeelhouders.
- Aandeelhouders

Tot slot gaan we in op wat er dan op dit moment gebeurt in Amsterdam op eenzaamheid. *'What?'* gaat dieper in op de veranderingen in de Nederlandse maatschappij en de gevolgen hiervan voor eenzaamheid. We zoomen in op twee gebieden in Amsterdam; Geuzenveld-Slotermeer [stadsdeel Nieuw-West] en de Pijp-Rivierenbuurt [stadsdeel Zuid] om te laten zien hoe eenzaamheid eruit ziet op buurtniveau, bijvoorbeeld hoe het lokale netwerk eruit ziet en wat voor soort interventies worden uitgevoerd. Inhoud van dit onderdeel:

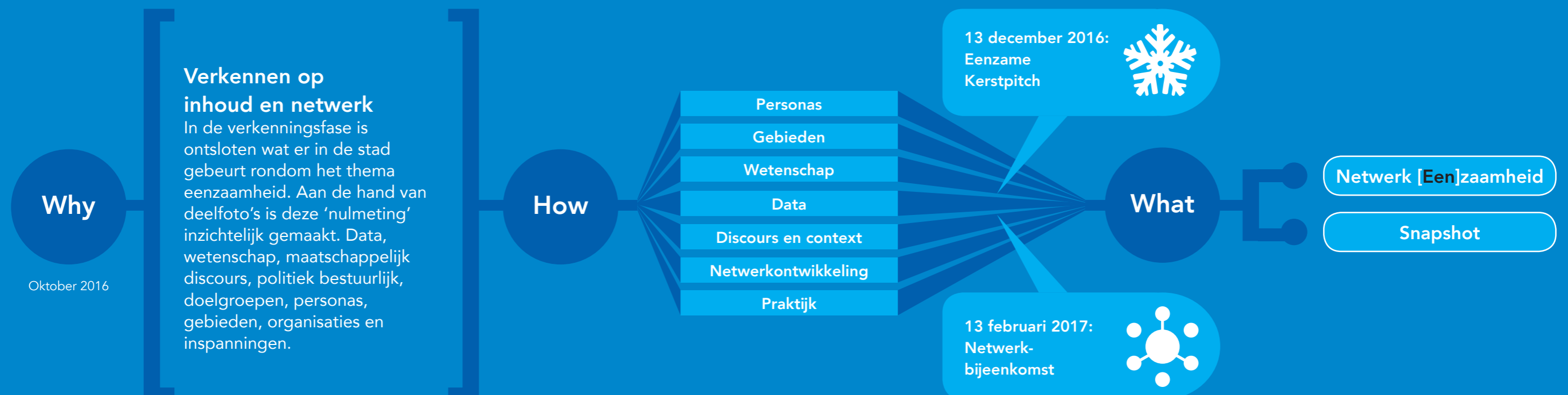
- Maatschappelijk discours: eenzaamheid ontstaat en bestaat in een maatschappelijke context, hoe wij als mensen met elkaar samenleven en hoe we dat ervaren [onze leefwereld] én hoe instellingen en overheden dat samenleven vormgeven en organiseren [de systeemwereld]
- Gebiedsfoto's: analyse op eenzaamheid in Geuzenveld-Slotermeer en de Pijp-Rivierenbuurt.

# Fasering Aanpak [Een]zaamheid Amsterdam

[Inleiding]



## Verkenningfase



[ iedereen die bij ons komt is  
alleen ]



[why]





[Interview]

Wethouder Van der Burg en wethouder Vliegthart

## [ Een eenzame verdient meer aandacht dan een jongere die zich misdraagt ]

De eenzaamheid in Amsterdam neemt toe, signaleert ook het college. De wethouders Arjan Vliegthart [Participatie] en Eric van der Burg [Zorg en Welzijn] trekken samen op om een aanpak te realiseren. Ze willen "een gereedschapskist voor professionals" samenstellen en gebruikmaken van de ogen in de wijk. "Het heil komt niet van de staat, maar van de mensen om je heen."

Nu zijn meer mensen eenzaam dan pakweg dertig jaar geleden. Het heeft te maken met de veranderingen in de samenleving, zegt Arjan Vliegthart. "De samenleving is individualistischer geworden. Dat geldt vooral voor de grote steden, die naar hun aard meer anonimiteit faciliteren dan kleinere gemeenschappen. Er zijn hier meer mensen die ongezien blijven."

De overheid kan er wat aan doen, maar zeker niet alles, betoogt Vliegthart. "Wij kunnen niet alle eenzame mensen bezoeken en dagbesteding voor ze gaan organiseren. Dat zou mesjogge wezen. We kunnen wél een bijdrage leveren door dingen die goed werken een steuntje in de rug geven en net even wat groter maken. Omdat de strijd tegen eenzaamheid een hele taai is, die niet zomaar is opgelost. In versterking zit de meerwaarde van een stedelijke aanpak."

Eric van der Burg signaleert dat veel zorgvraag voortkomt uit een gebrek aan welzijn. "Maar de overheid is geen geluismachine. Je bent zelf verantwoordelijk voor geluk. Je kunt 'welzijn' toevoegen als het evident is dat iemand hulp nodig heeft. Daar heeft de samenleving belang bij. Het leidt tot minder zorgvraag, minder zorguitgaven en je gaat op een goede manier met je belastinggeld om."

Bij eenzame Amsterdammers kun je 'welzijn' toevoegen door ze in contact te brengen met anderen. "Maar eenzame mensen zullen dat niet uit zichzelf gaan doen. Het begint bij de bewustwording bij professionals, die kunnen constateren dat er iets aan de hand is. Zoals de buurtregisseur die ziet dat de ramen of gordijnen nooit meer open gaan. Ik ben er een voorstander van dat de wijkverpleegkundige de afwas doet, in plaats van de

huishoudelijke hulp. Zij ziet dat er zeven vieze borden staan en er post ligt van zeven dagen. De ogen zijn er, ze moeten alleen anders kijken. Voeg kennis toe aan de stad en ga van daaruit de eenzaamheid te lijf." Vervolgens moet je de professionals ook faciliteren, licht Van der Burg toe. "Als een hulpverlener constateert dat mevrouw De Groot eenzaam is, moet er ook een handelsperspectief zijn. Dat is soms helemaal niet zo moeilijk. Stop bijvoorbeeld met het verstrekken van tafeltje-dekjes, de maaltijden die bij haar thuis worden bezorgd. Geef haar een folder dat ze om de hoek 's middags of 's avonds warm kunt eten. Dan zit ze opeens aan tafel met drie andere vrouwen. Die mevrouw is niet minder eenzaam geworden doordat ze daar aan tafel zit, maar het is een eerste stap."

Dit is een voorbeeld van een 'light' aanpak, zegt Van der Burg. "We moeten maatwerk leveren. We moeten een gereedschapskist maken waaruit de professional het desbetreffende instrument vist waarmee hij aan de slag kan."

Voor Van der Burg is er ook "een negatieve drijfveer" om zich om eenzame mensen te bekommeren. "Zij verdienen veel meer aandacht dan die jongens uit de top 1000 die ons beroven, dingen vernielen en ons niet veilig laten voelen. We hebben géén aanpak voor de duizend mensen die we niet zien, waar we geen last van hebben, maar die wel grote problemen hebben. We zijn altijd geneigd iemand te belonen voor slecht gedrag, want dan krijgt hij aandacht. Ik voel een compensatiebehoefte in dit soort dingen. Het stereotype van de vrouw die achter haar raam geraniums zit te bekijken, verdient meer onze aandacht dan de jongere die zich misdraagt."



[Interview]

Raadslid gemeente Amsterdam Maarten Poorter

**[ De stad wordt mooier als mensen dagelijkse met een geluksgevoel door de straten lopen ]**

Iedereen kan zich door bepaalde periodes in zijn leven voorstellen wat eenzaamheid is, zegt raadslid Maarten Poorter [PvdA]. Zelf zat hij er het dichtst bij toen hij in New York ging studeren en de aanslagen op de Twin Towers plaatsvonden. "De universiteit ging twee weken dicht en ik kende niemand, behalve de hospita." Poorter diende in de zomer van 2016 een motie in om eenzaamheid in Amsterdam terug te dringen, een initiatief dat de hele gemeenteraad steunde.

Poorter, raadslid sinds 2010 en woordvoerder Zorg van de PvdA-fractie, heeft de aanpak van eenzaamheid al jaren op zijn prioriteitenlijstje staan. "Het onderwerp gaat me erg aan het hart. Het gaat tegen het menselijke in. Eenzame opsluiting is een van de ergste straffen die je iemand kunt geven. Het is erg pijnlijk als het tegen je zin in gebeurt. Sinds ik dit besepte, liet het me niet meer los."

Uit de cijfers blijkt dat eenzaamheid een serieus probleem is in de hoofdstad. In 2012 voelde 11 procent van de Amsterdammers zich 'ernstig eenzaam'. Voor Poorter kwam het onderwerp nog dichterbij toen hij er in zijn omgeving mee werd geconfronteerd. "Het kwartje viel toen ik op bezoek was bij een 80-jarige vrouw die helemaal niets in huis had. Ik ben toen een brood voor haar gaan kopen. Ze woont twee hoog met dikke benen waardoor ze niet kan lopen, en ze kent niemand in deze stad. Het raakt zoveel punten: het niet mee kunnen doen, het praktische punt van de boodschappen en het gebrek aan sociale contacten. Ze kan geen kant op."

Het bezoek aan de vrouw emotioneerde de bevrogen Poorter. "Ik ging erover nadenken: wat gebeurt hier nou eigenlijk? Zo'n moment was heel bepalend toen we ons verkiezingsprogramma gingen schrijven. Toen heb ik dit centraal gesteld en gezegd: hier moeten we wat aan doen." Oeverloos stelde hij het onderwerp ter sprake. "De stad moet ervan doordrongen zijn dat iedereen zijn steentje kan bijdragen. Dat moet groeien. Ik had me voorgenomen het tijdens elke vergadering minstens één keer over eenzaamheid te hebben."

Hij ziet de urgentie door de groeiende kloof die langzamerhand in de stad ontstaat. "Amsterdam wordt

aan de ene kant levendiger, het wordt steeds meer een plek van genieten en toerisme. Maar het is ook een stad waar één op de tien mensen eenzaam en alleen thuis zit. Dat contrast maakt het probleem des te zichtbaarder."

Eenzaamheid is iets dat alle mensen treft, merkte Poorter. "In de roze gemeenschap zijn mensen die eenzaamheid ervaren door een gevoel van uitsluiting. Als je erop wordt aangekeken dat je homo bent, voel je je alleen. Zo heb ik ook een indringend gesprek gehad met jonge Turkse vrouwen. Omdat ze in een familiekring leven, wordt verondersteld dat ze niet eenzaam zijn. En er zijn jongeren die naar Amsterdam komen om te studeren en stoei het eerste weekend niet naar hun ouders gaan. Sommigen vermaken zich kostelijk, maar er zijn ook studenten die dan juist eenzaamheid ervaren."

De gemeente kan haar rol pakken via de Wet maatschappelijke ondersteuning, zegt Poorter. "Je kunt de aanpak van eenzaamheid koppelen aan het beleid voor vrijwilligerswerk." Daarnaast ziet hij een "verbindende rol" voor de gemeente, onder meer door er verschillende partners bij te betrekken. De aanpak moet wel een lange tijd meegaan, vindt hij. "Laten we dit voor 20 jaar doen en dan terugkijken: dit was de start van een beweging die Amsterdam echt heeft veranderd." De aanpak heeft succes als het percentage eenzame inwoners omlaag gaat, maar bovenal als er aandacht is voor samenleven. "We hebben in Amsterdam de ambitie gelukkiger met elkaar te worden. De stad is niet alleen een plek waar we het met elkaar rooien, maar ook waar iedereen kan genieten."



[Interview]

Ed Theunen, voorzitter van de Coalitie Erbij Amsterdam en directeur van de stichting Hulplijn Amsterdam

**[ Ik hoop dat de machteloosheid van eenzamen minder wordt ]**

De Coalitie Erbij Amsterdam is een informeel samenwerkingsverband van tien kleine en grote organisaties die al zo'n tien jaar samenwerken rondom het thema eenzaamheid. Naast de gedeelde focus op eenzaamheid, hebben de partners gemeen dat ze stadsbreed opereren met de onmisbare inzet van vrijwilligers. De partners informeren elkaar over wat actueel speelt binnen hun organisatie en in de stad. Ze werken waar mogelijk samen. Een aansprekend voorbeeld hiervan zijn de activiteiten in de jaarlijkse week tegen de eenzaamheid. De landelijke Coalitie Erbij beschouwt de Amsterdamse Coalitie als een van de 'koplopers' in Nederland. "Je voelt dat er zoveel synergie vrijkomt: daar kun je trots op zijn", zegt Ed Theunen, Voorzitter van de Coalitie Erbij Amsterdam en directeur van de stichting Hulplijn Amsterdam.

Bekende zorg- en welzijnsorganisaties hebben de handen ineengeslagen om een vuist te maken tegen eenzaamheid, zoals Humanitas, het Leger des Heils en De Regenboog Groep. Zij hebben de afgelopen jaren een stevig platform neergezet, met veel kennis en kunde. "We kennen elkaar inmiddels goed", vertelt Theunen. "Alles staat of valt bij een basis van vertrouwen, ook al denken we allemaal uit onze eigen organisaties en hebben we eigen belangen en subsidies. Dat is de absolute kracht, wat mij ook enthousiast maakt."

Vooral in aanloop naar de jaarlijkse Week tegen de Eenzaamheid eind september, wanneer mensen in het land worden opgeroepen anderen 'erbij' te halen, wordt er veel en intensief samengewerkt. "De coalitiepartners zetten er een tandje extra op, want ze doen dit allemaal naast hun reguliere werk. Ze doen het uit gedrevenheid."

Het is dus niet verwonderlijk dat Theunen de aanpak van eenzaamheid door de gemeente Amsterdam omarmt. "Het versterkt ons, als samenwerkende organisaties. Ik vind het belangrijk dat we gezien en gehoord worden in de stad en dat de gemeente ons ondersteunt. Het gaat om een ernstige problematiek die zich afspeelt binnen de gemeentegrenzen. De cijfers liegen er niet om. Het is goed dat die bestuurlijke verantwoordelijkheid wordt genomen. Theunen: "Er zijn natuurlijk veel meer partijen dan de tien die nu zijn aangesloten. De Coalitie Erbij kan mogelijk een voorbeeld zijn bij de vorming van een stadsbrede coalitie van organisaties die zich op dit terrein inzetten. We zijn in ieder geval zeer bereid onze ervaring en inzichten te delen".

De aanpak van eenzaamheid is een gedeelde maatschappelijke verantwoordelijkheid, zegt Theunen. "Eenzaam zijn heeft effect op je gezondheid. Je hele welzijn wordt bepaald door je sociale omgeving. De eenzaamheid neemt toe omdat we mensen de laatste jaren steeds meer en langer zelfstandig laten wonen. En we zetten mensen buiten instituties, waardoor ze zelfredzamer moeten zijn. Dat zijn niet alleen ouderen, maar ook mensen met een GGZ-achtergrond. De problematische eenzaamheid stijgt. Daar heb je een antwoord op te vinden."

Theunen merkt dat bij de Hulplijn Amsterdam, waar vrijwilligers al meer dan vijftig jaar klaarstaan voor iedereen die contact zoekt. "Bellers zitten vaak in een isolement. Er bellen bijvoorbeeld veel mensen met een psychiatrische problematiek, die amper of geen contacten hebben. Het is een opmerkelijke grote en hele pijnlijke groep van eenzame mensen, die naar mijn gevoel onderbelicht is."

Theunen vertelt met passie over de anonieme gesprekken die de vrijwilligers voeren. Het blijkt ook een persoonlijke drijfveer om eenzame mensen te helpen. "Ik hoop dat hun machteloosheid minder wordt. Er belde onlangs een mevrouw die te maken had met pure eenzaamheid en daar in bleef hangen. Ze kwam er niet uit, in ieder geval niet die dag. Die machteloosheid, bij haar en overigens in dit geval ook een beetje bij de vrijwilliger; die raakt me.. Een telefonische hulpdienst lost het probleem niet op, maar heel belangrijk, wij kunnen er zijn voor deze mensen, echt contact maken, 24 uur per dag. Het helpt al als je zelfs maar een klein beetje verschil maakt."

# Eenzaamheid vanuit het wetenschappelijk perspectief

[Factsheet eenzaamheid]

## Inleiding

In deze factsheet geven wij antwoord op de volgende vragen:

- Wat is eenzaamheid? En wat is het niet?
- Welke gevolgen heeft eenzaamheid?
- Wat weten wij tot nu toe over wat werkt bij het bestrijden van eenzaamheid bij individuen?
- Wat zijn de belangrijkste oorzaken van eenzaamheid?

## Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid kent verschillende vormen en is soms lastig los te zien van andere begrippen en gemoedstoestanden zoals sociaal isolement, rouw, verdriet en depressie. Toch is er een breed gedragen definitie van eenzaamheid:

**Eenzaamheid is 'het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan [kwaliteit van] bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen'**<sup>[1]</sup>.

Binnen deze definitie maken wetenschappers onderscheid naar emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid.

- **Emotionele eenzaamheid:** 'Sterk gemis door de afwezigheid van een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner, familielid of een hartsvriend[in].' Deze vorm kan bijvoorbeeld ontstaan na een scheiding, of het overlijden van een partner of familielid.
- **Sociale eenzaamheid:** Het missen van 'betekenisvolle relaties met een bredere groep van mensen om je heen, zoals kennissen, collega's, buurtgenoten, mensen met dezelfde belangstelling, mensen om samen een hobby mee uit te voeren.' Deze vorm kan bijvoorbeeld ontstaan na een verhuizing, ontslag of ziekte.

Bij deze standaarddefinitie van eenzaamheid is een gevalideerde schaal ontwikkeld, waarmee eenzaamheid gemeten kan worden [de Eenzaamheidsschaal]. Voor meer informatie hierover klik [hier](#) of [hier](#).

Hoewel de standaarddefinitie het begrip eenzaamheid grotendeels dekt, wijzen enkele wetenschappers [o.a. Ettema, Machielse] erop dat in deze afbakening een dimensie van eenzaamheid ontbreekt. Een dimensie die niet zozeer naar het aantal of de kwaliteit van sociale contacten verwijst, maar naar de ervaring van een ontoelaatbare leegte en verdriet die voortkomt uit de fundamentele gescheidenheid van mensen. Zij noemen dit existentiële eenzaamheid.

- **Existentiële eenzaamheid:** "Existential loneliness is an intolerable emptiness, sadness and longing, that results from the awareness of one's fundamental separateness as a human being."<sup>[2]</sup> Reguliere hulpverlening [zoals netwerkontwikkeling of sociale activering] helpt niet om deze eenzaamheid op te lossen of te verzachten. Hier zijn andere [vaak individuele] interventies voor nodig.

Enkele feiten:

- Eenzaamheid is per definitie subjectief. Het betreft een gevoel.
- Eenzaamheid is tegelijkertijd wel degelijk meetbaar. [Bijvoorbeeld door middel van de eenzaamheidsschaal].
- Iedereen is [nu en dan] eenzaam. Eenzaamheid wordt een probleem als:
  - Het lang aanhoudt
  - Mensen niet zelfstandig eruit kunnen komen
  - Het als ernstig wordt ervaren [bijvoorbeeld als het op andere levensterreinen invloed heeft, zoals werk].

## Wat is het niet?

Eenzaamheid is niet hetzelfde als sociaal isolement. Sociaal isolement: het feitelijk ontbreken van ondersteunende sociale relaties in het persoonlijke leven. Dat betekent: geen relaties met familie, vrienden en bekenden waar mensen in geval van nood op terug kunnen vallen voor praktische steun, emotionele steun of gezelschapssteun<sup>[3]</sup>. In tegenstelling tot eenzaamheid is dit objectief waarneembaar. Mensen met een klein netwerk voelen zich niet altijd eenzaam. Het hebben van een klein netwerk maakt mensen wel kwetsbaar voor eenzaamheid. Klik [hier](#) voor meer informatie over sociaal isolement.

Daarnaast is eenzaamheid niet hetzelfde als alleen zijn. Mensen kunnen alleen willen zijn en dat plezierig vinden. Eenzaamheid is per definitie onplezierig.

## Welke gevolgen heeft eenzaamheid?

- **Psychische gevolgen**
  - Depressie
  - Cognitieve achteruitgang
  - Dementie
  - Verslaving
  - Zelfmoordgedachten
- **Fysieke gevolgen**
  - Beroertes
  - Hoge bloeddruk
  - Hart- en vaatziekten
  - Slaapproblemen
  - Verminderde afweer
- **Maatschappelijke gevolgen**
  - Schooluitval
  - Ziekteverzuim op werk
  - Arbeidsongeschiktheid
  - Beroep op gezondheidszorg. Zowel door de feitelijk gezondheidsklachten die door eenzaamheid kunnen ontstaan. Als doordat mensen eerder naar de huisarts gaan, als doordat mensen sociale steun zoeken bij een professionele zorgverlener. [Een excuus zoeken voor contact].



1 Van Tilburg & De Jong Gierveld, 2007.

2 Ettema E. J., Derksen, L. D., & van Leeuwen, E. [2010]. *Existential loneliness and end-of-life care: A systematic review. Theoretical medicine and bioethics*, 31[2], 141-169.

3 Machielse, 2015.

## Wat weten we over wat werkt?

Voor de kennis over wat werkt maken wij gebruik van 'Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid?'<sup>4</sup> een onderzoek waarvoor Movisie een aantal systematische reviews heeft geanalyseerd<sup>5</sup>. Meer info hierover vindt u [hier](#).

## Stappenplan voor succesvollere interventies

Vier stappen zijn van belang voor een zo effectief mogelijke interventie op eenzaamheid:

1. Analyse van kern van de eenzaamheidsproblematiek
  - A. Mate van eenzaamheid [hoeveerre lijdt iemand er onder].
  - B. Vorm van eenzaamheid [bijvoorbeeld emotioneel, sociaal, etc.]
  - C. Oorzaken van de eenzaamheid.
2. Analyse behoeften, motivatie & mogelijkheden van de doelgroep ['weten, willen & kunnen']
  - A. **Weten:** Iemand moet zich bewust zijn van de eigen eenzaamheidsproblematiek
  - B. **Willen:** Wil iemand de eigen eenzaamheidsproblematiek aanpakken? En wil iemand nieuwe sociale contacten aangaan?
  - C. **Kunnen:** In hoeverre is iemand in staat mee te doen aan de interventie?
3. Oplossingsrichtingen en [mogelijk] geschikte interventies in kaart brengen
  - A. Interventie waar ervaring mee is [aanpassen van/voortbouwen op]
    - I. Effectiviteit nagaan
    - II. Context bekijken [Welke aanpassingen zijn nodig voor 'mijn' situatie]
    - III. Valkuilen hiermee ontwijken
4. Vergelijk interventies & maak keuze
  - A. Realistische inschatting van te verwachten effecten [positief & negatief!]
 

Voorbeelden negatieve effecten: Openhalen oude wonden. Gevoelens van afwijzing bij 'cliënt' als hulpverlener of vrijwilliger zich terugtrekt/afstandelijker gedraagt door [onbedoelde] rol. Terugval na beëindiging interventie.

## Oplossingsrichtingen

1. **Netwerkontwikkeling**  
Aangaan van nieuwe relaties en/of het verbeteren of intensiveren van bestaande relaties. Verminderen van het ervaren verschil tussen gerealiseerde en gewenste relaties door de gerealiseerde relaties op het peil te brengen van de gewenste relaties. Hieronder valt ook het verbeteren van sociale en digitale vaardigheden om het onderhouden en vergroten van het netwerk mogelijk te maken.
2. **Stimuleren realistische verwachtingen**  
Bijstellen van de wensen en verwachtingen die het eenzame individu van relaties heeft. Lereren realistische verwachtingen te hebben en naar beneden bijstellen van onrealistische wensen of te hoge verwachtingen van relaties. [Bijvoorbeeld een oudere die verwacht dat zijn/haar kinderen dagelijks langskomen]. Dit stimuleert dat mensen genieten van de contacten die er zijn en een positieve houding krijgen.
3. **Leren omgaan met eenzaamheid**  
Het verschil tussen iemands feitelijke en iemands gewenste contacten blijft dan bestaan, maar geprobeerd wordt het belang van het eenzaamheidsprobleem terug te dringen. Bijvoorbeeld door acceptatie, relativisering, of door de aandacht op iets anders te richten.

Afhankelijk van de problematiek die speelt bij een persoon die zich eenzaam voelt, kan het zijn dat er eerst andere problematiek aangepakt moet worden voordat er gericht kan worden op het verminderen van eenzaamheid. [Denk aan dakloosheid of problematische schulden].

## Aandachtspunten bij interventies

- Nauwe samenwerking nodig tussen zorg-/welzijnsorganisaties en vrijwilligersorganisaties, [vrijwilligers worden vaak ingezet bij eenzaamheidsinterventies];
- Aandacht voor selectie, training en doorlopende ondersteuning van de coördinatoren en vrijwilligers die betrokken zijn bij de interventies;
- Aandacht voor deskundigheidsbevordering onder professionals en vrijwilligers;
- Consistente en gedegen manieren om eenzaamheid te meten;
- Continue steun en aanmoediging aan de deelnemers om deel te blijven nemen;
- Flexibiliteit om de interventie aan te passen aan de doelgroep en lokale omstandigheden;
- Continuïteit [de interventie moet duurzaam aangeboden kunnen worden].

## Werkzame elementen

Wat het meest bijdraagt aan het verminderen van eenzaamheid [ongeacht de leeftijd van de persoon] is **sociaal cognitieve training**.

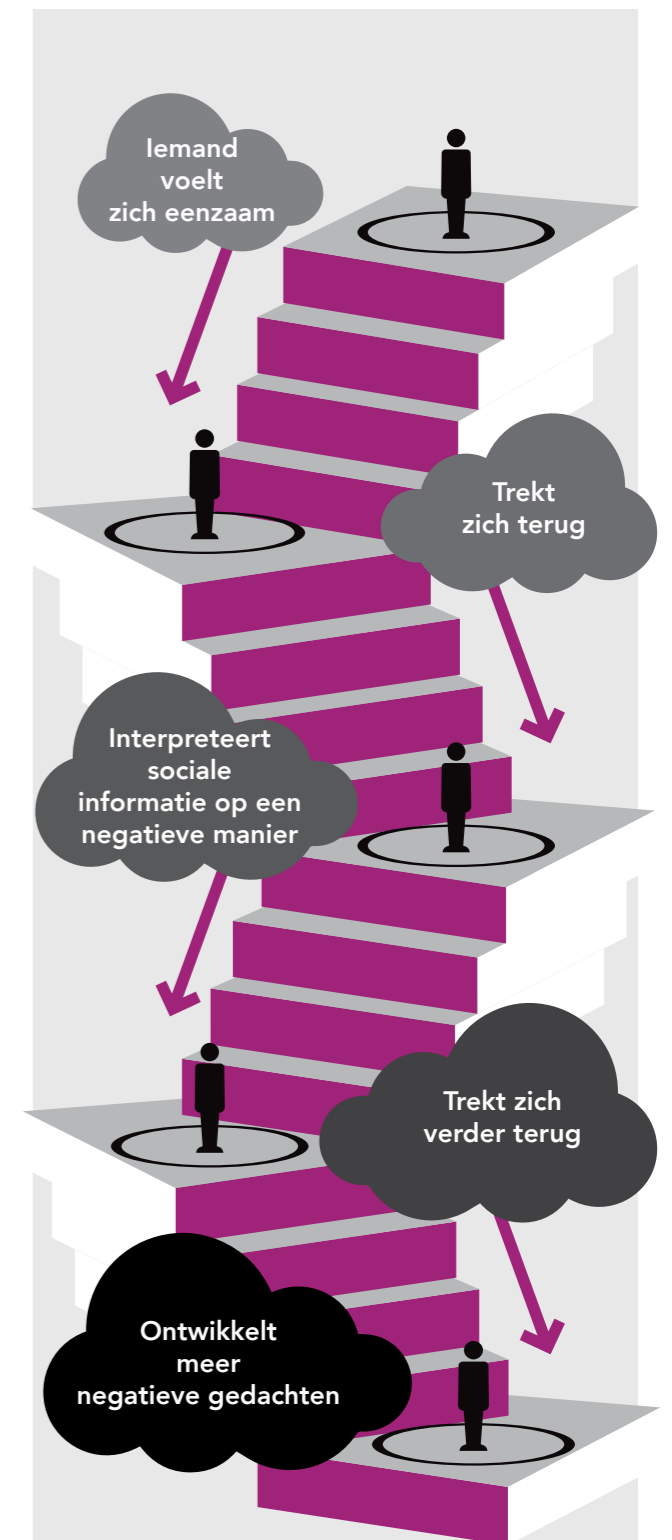
- Sociaal cognitieve training betekent ingaan op negatieve interpretaties en verwachtingen van sociale situaties
  - Mensen inzicht geven in gedrag dat negatieve gevoelens/ervaringen geeft.
  - Mensen handreikingen geven hoe ze positieve ervaringen op kunnen doen.

Dat dit voor veel individuen goed kan werken komt waarschijnlijk doordat deze methoden het beste aansluiten bij wat eenzaamheid volgens veel onderzoekers is: een negatieve cirkel waarin eenzame individuen meer aandacht besteden aan negatieve sociale informatie, negatievere sociale verwachtingen hebben, en zich vaker gedragen op manieren die de negatieve verwachtingen bevestigen.

Ouderen lijken meer baat te hebben van groepsinterventies [wat niet betekent dat dit voor alle eenzame ouderen werkt, of dat groepsinterventies niet kunnen werken voor andere leeftijdsgroepen]. Met name werkzaam zijn groepsinterventies:

- Met een educatief element gericht op onderhouden & verbeteren van het sociale netwerk;
- Gericht op sociale activiteiten & sociale steun;
- Gericht op vergroten van eigenwaarde en persoonlijke controle.

## [Risico van] neerwaartse spiraal van eenzaamheid



4 Movisie, Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid, 2016.

5 Systematische reviews zijn onderzoeken waarin de resultaten van meerdere onderzoeken worden geanalyseerd.

## Belangrijke oorzaken voor eenzaamheid

Tabel 1 Belangrijke oorzaken en omstandigheden die de kans op eenzaamheid vergroten

<b>Individuele oorzaken/ persoonlijke factoren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebrek aan sociale vaardigheden en beperkt zelfmanagement</li> <li>• Gebrek aan probleemoplossend vermogen</li> <li>• Negatief zelfbeeld</li> <li>• Weinig zelfvertrouwen</li> <li>• Sociale angst</li> <li>• Sterke verlegenheid</li> <li>• Introversie</li> <li>• Onrealistisch hoge verwachtingen van sociale relaties</li> </ul> <p>Zeker op lange termijn zijn deze persoonlijke factoren ondermijnend. Mensen hebben hierdoor moeilijk toegang tot betekenisvolle sociale relaties.</p>
<b>Gezondheidsproblemen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezondheidsproblemen [hardhorendheid, slechthoortheid, slecht ter been zijn, psychische problemen, chronische ziekten] waardoor iemand te weinig mogelijkheden en/of energie heeft om relaties te onderhouden. Lusteloosheid.</li> </ul>
<b>Oorzaken in veranderingen in het sociale netwerk/ingrijpende levensgebeurtenissen</b>	<p>Verlies van sociale relaties door bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruzie</li> <li>• Echtscheiding</li> <li>• Ontslag</li> <li>• Overstap naar een nieuwe baan of opleiding</li> <li>• Een [gedwongen] verhuizing [van jezelf of anderen]</li> <li>• Overlijden van dierbaren.</li> </ul>
<b>Maatschappelijke omstandigheden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maatschappelijke omstandigheden waardoor iemand uitgestoten wordt of zich uitgestoten voelt. Het niet [kunnen] vervullen van een 'sociale rol' [bijvoorbeeld werkloos zijn].</li> <li>• Maar ook de veranderende maatschappij waarbij de sociale vaardigheden die iemand nodig heeft om op eigen initiatief een betekenisvol netwerk te hebben en onderhouden steeds belangrijker worden.</li> </ul>
<b>Beleidsfactoren/ beleidskeuzes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beleidskeuzes zoals bijvoorbeeld sluiting van dagbesteding, bezuinigingen op huishoudelijke hulp, mensen zo lang mogelijk thuis laten wonen, mensen met een beperking zo veel mogelijk 'in de wijk' laten wonen [extramuralisering]. Maar ook keuzes over bijvoorbeeld de inrichting van de fysieke ruimte.</li> </ul>

Tabel 2 Indeling naar mate van directheid<sup>[6]</sup>

<b>Veraf liggende oorzaken [Distal causes]</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geslacht</li> <li>• Etniciteit</li> <li>• Leeftijd</li> </ul>
<b>Middel liggende oorzaken [Intermediate causes]</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Woonsituatie</li> <li>• Inkomen</li> <li>• Werk [gebrek aan]</li> <li>• Opleiding</li> <li>• Vaardigheden: sociaal, praktisch, ICT, etc.</li> </ul>
<b>Direct liggende oorzaken [Proximal causes]</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress</li> <li>• Gezondheid</li> <li>• Sociale Rollen [gebrek aan]</li> <li>• Beheersingsoriëntatie of 'locus of control': de mate waarin iemand de oorzaken van wat haar overkomt bij zichzelf of juist buiten zichzelf zoekt.</li> </ul>
<b>Dichtbij liggende oorzaken [Proximal causes]</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sociale relaties: gebrek aan aantal en/of kwaliteit</li> </ul>

De onderzoeker Hawkey heeft onderzocht welke factoren het meest direct invloed hebben op het ervaren van eenzaamheid. Weinig of geen sociale relaties blijkt, zoals te verwachten, het sterkst te bepalen of iemand zich eenzaam voelt. Daarnaast blijken factoren als 'gezondheid' en 'stress' in relatief hoge mate het risico op eenzaamheid te bepalen. In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht blijkt dat 'inkomen' en 'leeftijd' slechts in beperkte mate invloed hebben op iemand zich eenzaam voelt.

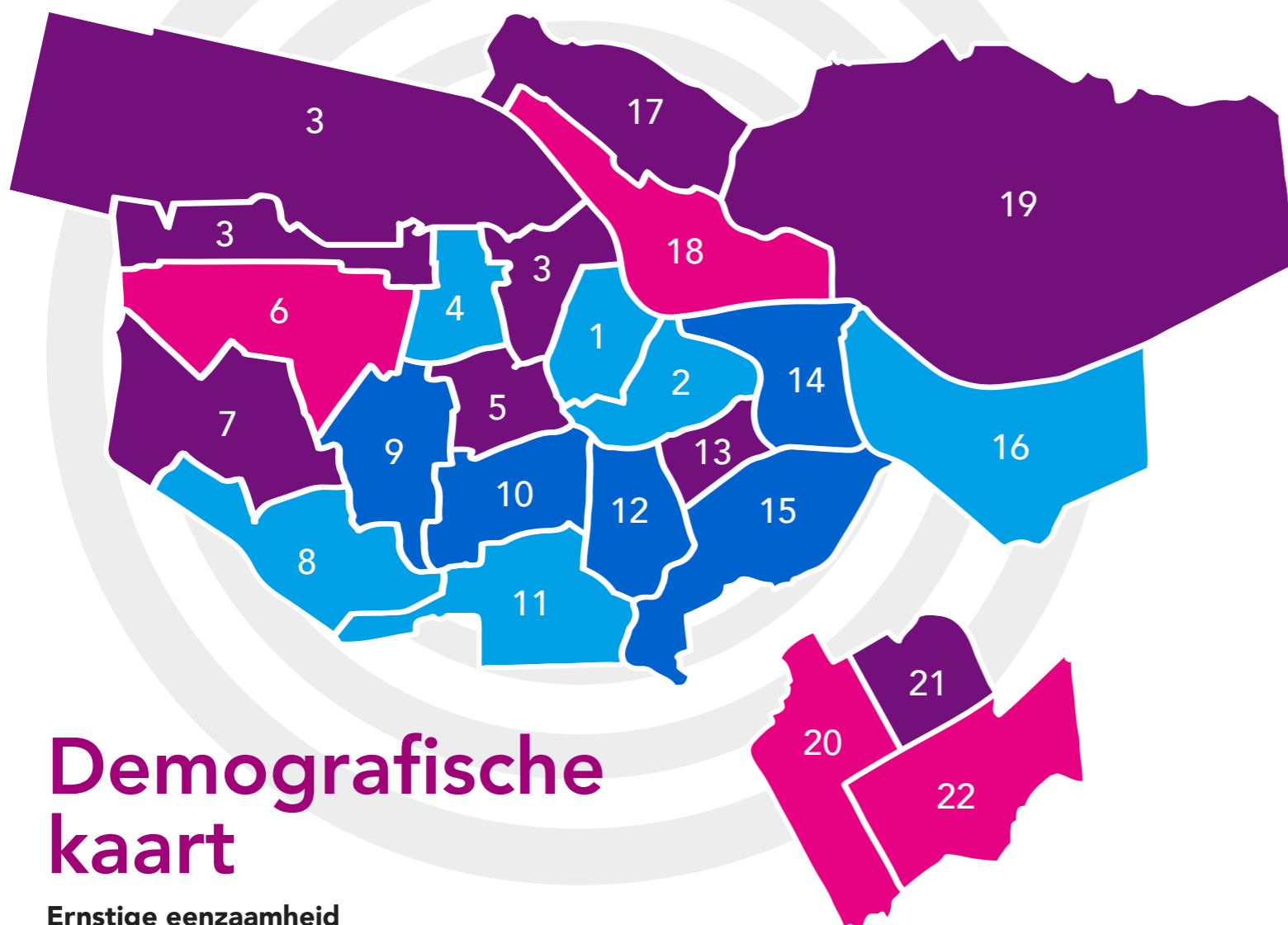
<sup>6</sup> Gebaseerd op model van Hawkey, met input van Theo van Tilburg, Tamara Bouwman, Ardan Miedema, Thijs Fassaert, Jan Willem van de Maat en Andrew Britt.

[Eenzaamheid is een stapeling van factoren, van meervoudige problemen; mensen komen in een sociaal isolement door verslaving, schulden en/of psychische problemen. Het zijn mensen die vaak alleen [komen] te wonen. **Hun netwerk brokkelt af.** Een deel van deze stapeling wordt ook veroorzaakt omdat ze weinig sociaalvaardig zijn [geworden].]

# [Een]zaamheid in Amsterdam in cijfers

Bron: Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2012. Gezondheidsonderzoek onder ruim 7.200 Amsterdammers van 19 jaar en ouder. Gegevens zijn voor geslacht, leeftijd en stadsdeel gewogen naar de bevolkingssamenstelling van Amsterdam op 1-1-2012. Voor meer info klik [hier](#). Deze monitor vindt elke vier jaar plaats. De nieuwe gezondheidsmonitor wordt medio 2017 verwacht.

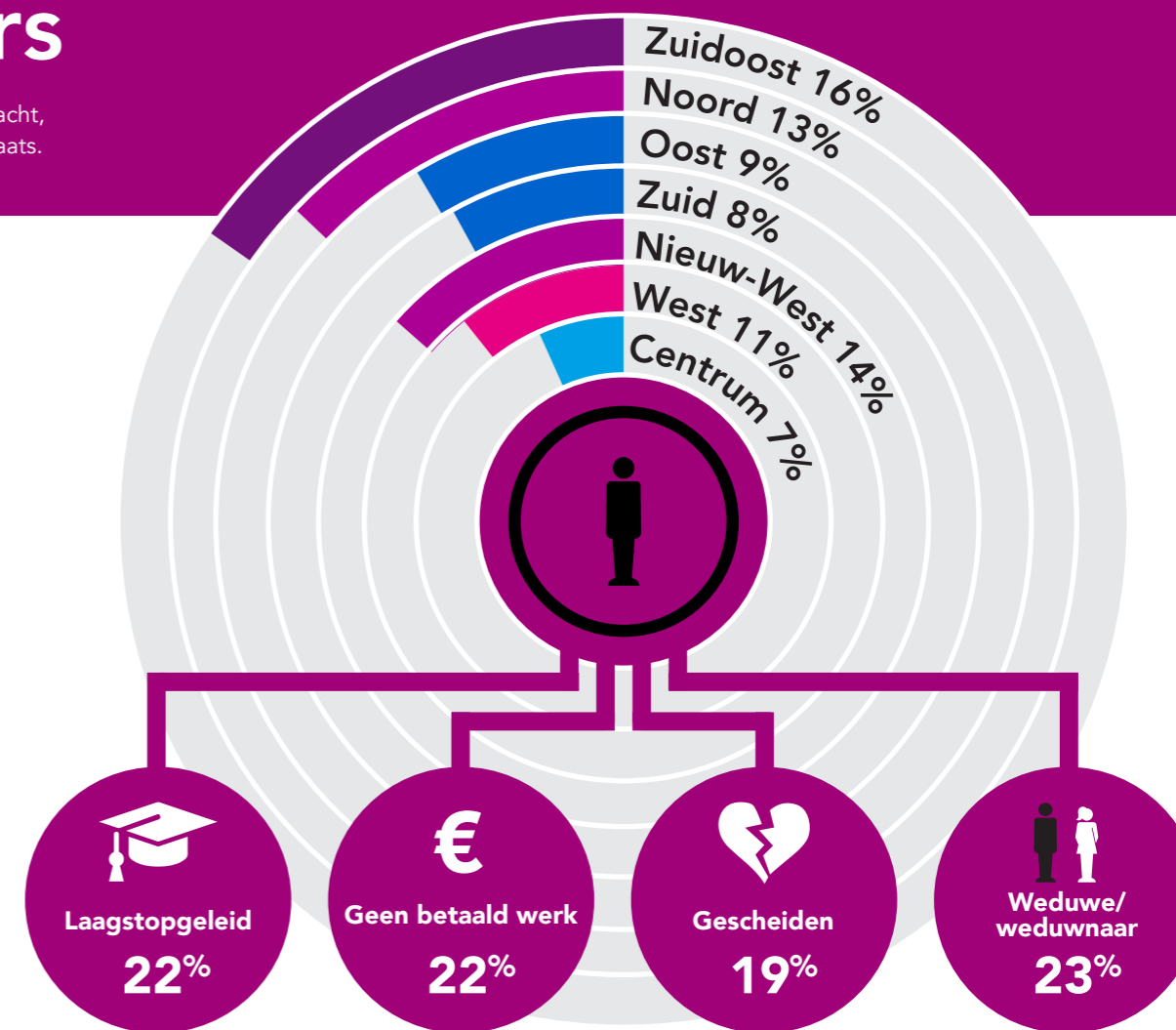
Een lage opleiding en gezondheidsproblemen zijn sterke risicofactoren voor eenzaamheid. Wij zien daarom dat ernstige eenzaamheid het meest voorkomt in gebieden waar relatief veel mensen laag opgeleid zijn en/of gezondheidsproblemen hebben.



## Demografische kaart

**Ernstige eenzaamheid**  
Percentage ernstig eenzame inwoners

- > 14 [%]
- 12 - 14 [%]
- 10 - 12 [%]
- 8 - 10 [%]
- < 8 [%]



**Centrum** 7%  
1 Centrum-west 6%  
2 Centrum-oost 7%

**West** 11%  
3 Westerpark 13%  
4 Bos en Lommer 7%  
5 Oud-West / De Baarsjes 11%

**Nieuw-West** 14%  
6 Geuzenveld / Slotermeer 23%  
7 Osdorp 13%  
8 De Aker / Sloten 7%  
9 Slotervaart 9%

**Zuid** 8%  
10 Zuid 8%  
11 Buitenveldert / Zuid-as 6%  
12 De Pijp / Rivierenbuurt 9%

**Oost** 9%  
13 Oud-oost 11%  
14 Oostelijk havengebied / Indische buurt 8%  
15 Watergraafsmeer 9%  
16 Zeeburgereiland / IJburg 3%

**Noord** 13%  
17 Noord west 12%  
18 Oud-noord 15%  
19 Noord oost 12%

**Zuidoost** 15%  
20 Bullewijk / Bijlmer centrum 19%  
21 Bijlmer oost 12%  
22 Gaasperdam / Driemond 16%



Deze gegevens laten zien in hoeverre ernstige eenzaamheid voor komt onder mensen met verschillende achtergrondkenmerken zoals opleiding, werk, burgerlijke staat en leeftijd.

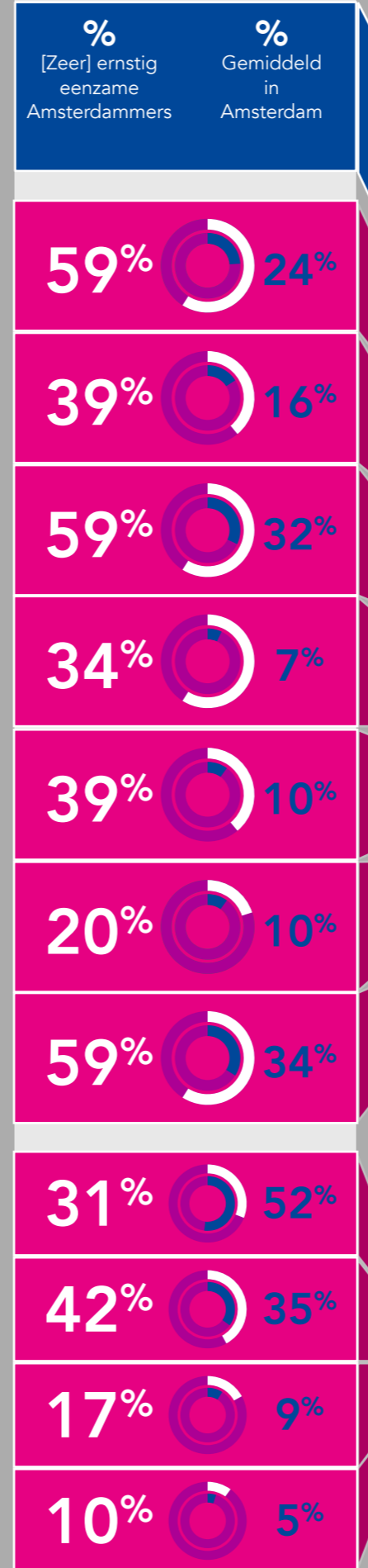
-  **Opleiding**
-  **Betaald werk**
-  **Burgerlijke staat**
-  **Leeftijd**

Er wordt vaak gedacht dat eenzaamheid vooral speelt bij ouderen. Onderzoek toont aan dat ernstige eenzaamheid ook voorkomt bij andere leeftijdsgroepen. Verder zijn ouderen [75+] vaak ernstig eenzaam doordat op hogere leeftijd de kans groter is dat een partner overlijdt. Ook komen gezondheidsproblemen vaker voor op oudere leeftijd. De oorzaken van de ernstige eenzaamheid zijn dus niet zozeer de leeftijd zelf, maar de factoren erachter.



NB: Eenzaamheid onder jongeren wordt anders gemeten.<sup>[1]</sup> Onder jongeren in Amsterdam van 13-14 jaar is 11% matig of ernstig eenzaam, en onder 15-16 jarigen is 9% matig of ernstig eenzaam.

1 De percentages onder jongeren [13 t/m 16 jaar] worden via een andere schaal berekend [RULS-8] dan volwassenen [Jong-Gierveld eenzaamheidsschaal]. Deze percentages zijn een optelling van 'matig' en 'ernstig' eenzaam. Meer informatie vindt u [hier](#).



Gezondheid- en demografische kenmerken van [zeer] ernstig eenzame Amsterdammers van negentien jaar en ouder in vergelijking met het stedelijk gemiddelde percentage

Matig of [zeer] slechte eigen gezondheidsbeleving

≥ 1 lichamelijke beperkingen

≥ 2 chronische aandoeningen

Ernstige psychische klachten

Onvoldoende eigen regie inwoners met weinig regie over eigen leven

Laagopgeleid lager voortgezet onderwijs: vmbo, lbo, vbo, mavo

Geen betaald werk

Burgerlijke staat

Gehuwd

Ongehuwd; nooit gehuwd geweest

Gescheiden

Weduwe/weduwnaar

Bovenstaande cijfers tonen dat de ernstig eenzame Amsterdammer bijvoorbeeld vaker geen betaald werk heeft. Vaker gescheiden is dan gemiddeld. Vaker laagopgeleid en vaker geen eigen regie over het eigen leven ervaart dan gemiddeld.

### Meer eenzaamheid onder Amsterdammers met gezondheidsproblemen

Gezondheidsproblemen hangen zeer sterk samen met [ernstige] eenzaamheid. 'Gezondheidsproblemen' is een erg breed begrip. Daarom zijn analyses gedaan op de verschillende beperkingen en aandoeningen die allemaal onder 'gezondheidsproblemen' vallen en die worden uitgevraagd in de Gezondheidsmonitor:

- Beleving van de eigen gezondheid: matig of [zeer] slecht versus [zeer] goed;
- Eén of meer lichamelijke beperkingen [beperkingen bij horen, zien of bewegen];
- Twee of meer chronische aandoeningen;
- Ernstige psychische klachten;
- Eén of meer beperkingen bij activiteiten van het dagelijks leven [zoals bij traplopen, zich wassen of zich verplaatsen].<sup>[1]</sup>

Uit de gevoerde analyses blijkt dat er samenhang is met eenzaamheid op al deze punten. De samenhang is echter het sterkst voor inwoners met ernstige psychische klachten<sup>[2]</sup>. Van de Amsterdammers die [zeer] ernstig eenzaam zijn heeft ruim een derde [34%] ernstige psychische klachten. Gemiddeld ervaart in Amsterdam 7% van de inwoners ernstige psychische klachten.

De tabel links toont in hoeverre [zeer] ernstig eenzame Amsterdammers kampen met bepaalde aandoeningen/klachten, vergeleken met de mate waarin de 'gemiddelde Amsterdammer' kampt met diezelfde klachten/aandoeningen.

1 Beperkingen bij activiteiten van het dagelijks leven wordt alleen gevraagd aan 65-plussers.  
2 Bron: Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2012. Informatie over de verrichte analyses die ten grondslag liggen aan deze cijfers is [hier](#) te vinden.

# Jeroen Slot

Jeroen Slot, hoofd onderzoek bij Onderzoek Informatie & Statistiek van de gemeente Amsterdam geeft tijdens de netwerkbijeenkomst op 13 februari 2017 zijn visie op eenzaamheid in Amsterdam. Hieronder een verkorte weergave van de presentatie van Jeroen.

"In het begin van de 19e eeuw vroegen wetenschappers zich al af wat de stad, met zoveel mensen en indrukken, doet met de psychische gesteldheid van mensen. Een eeuw later schreef Peter Hall zijn 'Cities in Civilization' over de vraag wat een stad is en hoe de chaos die daar alleen al vanwege de omvang van de bevolking op een beperkte plek bestaat, kan worden beteugeld. Voor mij is dit de essentie van de stad: aan de ene kant is er zoveel moois en nieuws te vinden, maar aan de andere kant schuilt het risico van psychische belasting, van verstoring, van allerlei vormen van criminaliteit. De stedeling moet een balans vinden tussen ontmoeting en verrijding. En dit geldt nog steeds in de huidige tijd. Is eenzaamheid een gevolg van een verstoring in deze balans? Hiervoor kijken we eerst wat eenzaamheid nu eigenlijk is:

*Eenzaamheid is een subjectieve ervaring van het aantal contacten dat men heeft en de kwaliteit van die contacten.*

## Kenmerken van eenzaamheid

Kenmerken van ernstige eenzaamheid zijn dat het langer dan een paar weken aanhoudt, dat het iets is waar mensen zelf niet meer uitkomen, dat het invloed heeft op verschillende levenssterreinen en dat het als ernstig wordt ervaren door mensen zelf. Dat mensen zelf vinden dat ze eenzaam zijn is het subjectieve element en dat kunnen we meten. Niet door simpelweg het aantal contacten te tellen in iemands netwerk, maar door vragen te stellen waarbij mensen zelf aangeven in welke mate zij zich eenzaam voelen. De GGD in Amsterdam houdt iedere vier jaar een gezondheidsmonitor waarbij 37.000 mensen een vragenlijst krijgen toegestuurd. Uit dat onderzoek blijkt dat 11% van de Amsterdammers ernstig eenzaam is.

Eenzaam zijn blijkt niet willekeurig over de bevolking verdeeld en er zijn associaties met allerlei andere kenmerken van mensen, zoals leeftijd, heeft iemand betaald werk, wat is het opleidingsniveau? Zo is bij 22% van de volwassen laagstopgeleiden sprake van eenzaamheid. Bij de hoogstopgeleiden is dat maar 3%, dus de verschillen zijn enorm groot.

Een ander relevant kenmerk is of mensen een migratieverleden hebben, een kenmerk dat vaak gecombineerd voorkomt met een aantal andere kenmerken zoals het niet hebben van werk, het hebben van een lage opleiding. Bij deze groep is ook nog niet duidelijk hoe zich het eenzaamheidsvraagstuk zich in de toekomst gaat voordoen, omdat dit de eerste generatie is die in Nederland oud wordt.

## Waar komt eenzaamheid voor?

Gezien de bovenstaande kenmerken, verbaast het niet dat het eenzaamheidscijfer in Centrum en Zuid duidelijk lager is dan bijvoorbeeld in Zuidoost, Noord en Nieuw-West. Koploper is Geuzenveld-Slotermeer met 23%, maar ook in Zuidoost zijn er delen te vinden waar eenzaamheid hoger ligt dan de 15% in het stadsdeel als geheel.

Er zijn natuurlijk ook gebieden waar het verschijnsel het minst voorkomt en dat zijn precies de gebieden die er nog niet zo lang zijn: IJburg en Zeeburgereiland, maar ook bij bijvoorbeeld in een al wat oudere nieuwbouwwijk zoals de Aker liggen de percentages beduidend lager.

## Eenzaamheid is een belangrijk vraagstuk

In de Amsterdamse gezondheidsmonitor is het cijfer voor ernstige eenzaamheid gestegen van 3% in 2000 tot 11% in 2012. Eenzaamheid neemt dus toe en dat is zorgelijk. Eenzaamheid heeft namelijk gevolgen op heel verschillende terreinen. Psychische gevolgen, fysieke gevolgen maar ook maatschappelijke gevolgen. In die maatschappelijke gevolgen zitten ook kosten, bijvoorbeeld het beroep op de gezondheidszorg, of gemiste inkomsten zoals het niet of minder kunnen betalen van belasting. Het is met andere woorden zowel voor de mensen die het betreft als voor de samenleving als geheel een heel belangrijk vraagstuk.

Maar waarom neemt eenzaamheid toe? En waarom is het in de steden twee keer zo hoog als in niet-stedelijke gebieden? Heeft dat met de economische crisis te maken? Heeft het te maken met veranderde welzijnsregimes in Nederland? Door decentralisatie wordt er een groter beroep gedaan op zelfredzaamheid en is er veel onzekerheid daarover, heeft het daar iets mee te maken? Heeft het misschien zelfs iets te maken met het feit dat veel mensen een beetje worstelen met het vraagstuk van eenzaamheid omdat, anders dan bij de vorige generaties, niet meer die vanzelfsprekende verbinding is tussen ouders en kinderen er is? Vergroot technologische vooruitgang het gevoel van eenzaamheid, omdat mensenwerk wordt overgenomen door drones of robots? Allemaal vragen waarop nog nauwelijks antwoord is, maar waar vanuit de Aanpak [Een]zaamheid Amsterdam hopelijk antwoorden gaan komen!



[ Je komt ook mensen tegen, die vroeger hip en succesvol waren, maar die bijvoorbeeld ziek worden. Het netwerk valt weg. Je vrienden bleken minder waard dan je dacht... Richt je niet alleen op 'probleemgroepen'. Hoe groot is het percentage '**normale mensen met baan**' dat eenzaam is? Dat wil ik wel weten. Er is een grote groep eenzame mensen 'achter de voordeur'; daar hebben we geen zicht op. Daar maken we ons wel zorgen over]

# Verkenning eenzaamheid: wie zijn eenzaam?

[Persona's]



Ans

Mantelzorger  
laagopgeleid  
Leeftijd: 47



Robbert

Psychische  
beperking  
Leeftijd: 51



Zoë

Licht verstandelijke  
beperking  
Leeftijd: 25



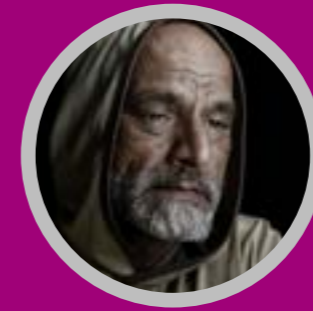
Bart

LHBTI  
Lesbische vrouwen,  
homoseksuelen, biseksuelen,  
transgenders en intersekse  
Leeftijd: 58



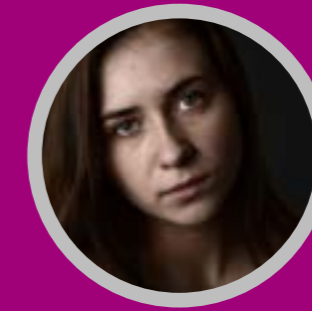
Vera

Weduwe/gezond-  
heidsproblemen  
Leeftijd: 78



Abdul-Ahad

Niet westerse  
achtergrond  
Leeftijd: 67



Kim

Jongere  
Leeftijd: 20



Dimitri

Gescheiden/  
werkloos  
Leeftijd: 36

## Wat zijn persona's?

Persona's zijn op maat gemaakte 'klantprofielen' om de kennis over doelgroepen 'tot leven' te brengen. Zij geven in dit geval een naam en gezicht aan 'de eenzame Amsterdammer' met motieven, verlangens en doelen in het leven. Het is een simpel, maar zeer krachtig middel om te helpen onze aanpak persoonsgericht te maken. Persona's zorgen ervoor dat de aanpak meer gedifferentieerd wordt naar 'type' eenzame Amsterdammers én ze geven handvaten voor de uitvoering. Wij hebben gekozen voor het maken van acht persona's, dit aantal kan worden uitgebreid en de huidige persona's kunnen worden verdiept.

## Het maken van de persona's

Het verzamelen van informatie voor het maken van deze persona's is het resultaat van drie onderzoeksmethodes:

- Deskresearch [uit onderzoek, literatuur, internet etc.]
- Co-creatie met professionals die de doelgroep kennen
- Interviews met eenzame Amsterdammers zelf

Aangezien de aanpak eenzaamheid tot stand komt in en met het netwerk, verdient co-creatie een belangrijke plek in het tot stand komen van de persona's. Met de verkregen informatie is een eerste opzet gemaakt die besproken is met professionals. Dit proces is belangrijk om representatieve en valide persona's te krijgen.

Verschillende groepen hebben een grotere kans op het ontwikkelen van [ernstige] eenzaamheid. [Zie de factsheet eenzaamheid].

- Mensen met een niet westerse achtergrond 60%
- Gescheiden mensen 58%
- Weduwen, weduwnaars 58%
- Mensen met gezondheidsproblemen 60%
- Mensen met een beperking 62%
- Mensen met een lage opleiding 57%

Voor de keuze van de persona's hebben we aansluiting gezocht bij deze risicogroepen. Deze zijn aangevuld met twee andere risicogroepen, waarvan wij menen dat die niet kunnen ontbreken in ons onderzoek naar eenzame Amsterdammers. Het gaat ten eerste om jongeren. Het lijkt een trend te zijn dat jongeren steeds vaker eenzaam zijn. Jongeren die eenzaam zijn ontwikkelen vaak een negatief zelfbeeld, wat kan uitmonden in structurele eenzaamheid en sterke eenzaamheidsgevoelens in het latere leven. Ten tweede gaat het om mensen uit de LHBTI-groep; een op de acht personen in Amsterdam kunnen we tot deze groep rekenen.

Uit onderzoek blijkt dat eenzaamheid een complex verschijnsel is en dat er vaak een stapeling van oorzaken ten grondslag ligt aan het ontstaan en voortduren van eenzaamheid, zonder dat er precies gesteld kan worden wat de grondoorzaak is. Wordt iemand depressief omdat hij eenzaam is? Of wordt iemand eenzaam omdat hij depressief is? Eenzaamheid wordt vaak veroorzaakt door meerdere factoren [zie factsheet eenzaamheid]. Geslacht kan nauwelijks gezien worden als bepalende factor voor het voorkomen van eenzaamheid. [Matig eenzaam zijn 32% van de mannen en 29% van de vrouwen. Sterk eenzaam zijn 8% van de mannen en 9% van de vrouwen]. Leeftijd discrimineert deels naar

In onderstaande matrix wordt de koppeling aangegeven tussen bepalende factoren en de persona.

	Partner			Beperking		Netwerk		Orientatie	
	Ja	Gescheiden	Verloren	Aangeboren	Ontstaan	Niet in staat	Brokkelt af	Introvert	Extravert
Mantelzorger/laagopgeleid	■						■	■	
Psychische beperking		■		■		■		■	
Licht Verstandelijke Beperking				■		■			■
LHBTI						■	■		■
Weduwe/gezondheidsproblemen			■		■		■		■
Niet Westerse achtergrond							■	■	
Jongere						■		■	
Gescheiden/werkloos		■				■		■	

eenzaamheid; hoe ouder hoe groter het percentage mensen dat sterk eenzaam is. Dit is in vergelijking met andere leeftijdsgroepen een kleinere groep. In de keuze voor de persona's hebben we de persona's verdeeld over alle leeftijds- categorieën en evenredig verdeeld naar man en vrouw.

Theo van Tilburg<sup>1</sup> liet onlangs weten dat er van de grote hoeveelheid data uit onderzoek naar eenzaamheid, het nu duidelijk is dat er vier factoren zijn die discrimineren voor eenzaamheid:

- Het al dan niet hebben van een partner
- Het al dan niet hebben van een beperking
- Het al dan niet hebben van een netwerk
- Oriëntatie: introvert/extravert

Deze vier factoren zijn toegepast bij de ontwikkeling van de persona's en zijn weergegeven in bijgaande tabel per persona.

## Bronnen

Voor het tot stand komen van de verschillende persona's zijn diverse bronnen gebruikt:

- Onderzoeksdokument, bijvoorbeeld van Movisie, Coalitie erbij, Nivel, gezondheidsmonitor, GGD.
- Professionals
- Interviews met eenzame Amsterdammers [in sommige gevallen]
- Overige bronnen, zoals telefoongesprekken, beleidsstukken, etc.

[Per persona is een overzicht van bronnen beschikbaar.]

<sup>1</sup> Lid van wetenschappelijke expertgroep eenzaamheid, verbonden aan de VU.



### Paspoort Ans

Leeftijd	: 47 jaar
Geslacht	: Vrouw
Nationaliteit	: Nederlandse
Burgerlijke staat	: Getrouwd
Kinderen	: Twee
Opleiding	: LBO
Woongebied	: Geuzenveld
Beroep	: Geen
Inkomen	: Iets boven minimum

## Ans; Mantelzorger laagopgeleid

### Persoonskenmerken

Schaal van 1 [laag] op 5 [hoog]		
Sociale vaardigheden	: Laag	■ ■ ■ ■ ■ Hoog
Zelfbeeld	: Negatief	■ ■ ■ ■ ■ Positief
Orientatie	: Introvert	■ ■ ■ ■ ■ Extravert
Zelfvertrouwen	: Laag	■ ■ ■ ■ ■ Hoog
Zelfredzaamheid	: Laag	■ ■ ■ ■ ■ Hoog

### Intensiteit contacten met frontlijn

Buurtregisseur	■ ■ ■ ■ ■
Sociaal wijkteam	■ ■ ■ ■ ■
Huisarts	■ ■ ■ ■ ■
Mantelzorgers	■ ■ ■ ■ ■
Vrijwilligers	■ ■ ■ ■ ■
Familie	■ ■ ■ ■ ■
Geestelijke Gezondheid Zorg	■ ■ ■ ■ ■

### Ans heeft behoefte aan

- Een echte goede vriendin bij wie ze haar hart kan luchten.
- Iemand waar ze met haar dagelijkse problemen terecht kan zonder eerst ruim van tevoren een afspraak te moeten maken
- Gezelligheid zonder dat zij dat moet organiseren
- Nauwere band met man en kinderen.

## [Ik ben erin gerold, en nu heb ik geen keuze meer]

### Situatie

De man van Ans is gedeeltelijk arbeidsongeschikt, hij werkte in de haven. Hij is daardoor somber geworden. De zoon van negentien is na veel schooluitval begonnen aan een opleiding bij een schipper. De dochter van eenentwintig heeft baantjes in de horeca en is veel bij haar vriend.

Ans zorgt voor haar ouders die dichtbij wonen. Haar moeder is aan het dementeren en haar vader, die elf jaar ouder is, kan die zorg mentaal en fysiek niet aan. Er is huishoudelijke hulp voor haar ouders, die is onlangs bijna gehalveerd volgens de nieuwe Wet Maatschappelijke Ondersteuning 2015.

### Feiten mantelzorgers

Het aantal mantelzorgers in Amsterdam is gestegen in vergelijking met 2008. Landelijk bedraagt het aantal mantelzorgers 20%, één op de vijf mensen in Nederland verleent mantelzorg. Vrouwen geven iets vaker mantelzorg dan mannen. De categorie 45-54 jaar wordt relatief het meest belast als het gaat om mantelzorg. Van de mantelzorgers voelen twee op de tien mantelzorgers zich zwaar belast of zelfs overbelast. Vooral mensen die veel mantelzorg verlenen, laagopgeleiden en mantelzorgers zonder betaald werk voelen zich vaak te veel belast. Opvallend is dat hoewel er wel aanbod aan mantelzorgondersteuning is, slechts weinig mantelzorgers daar gebruik van maken.

### Zorgvraag neemt toe

Toen mijn vader drie jaar geleden een nieuwe heup moest hebben, viel het mij op dat mijn moeder dingen vergat. Zij wist dan niet meer waar zijn pyjama's lagen. In het begin dacht ik: spanning, stress. Ik heb toen extra vakantie opgenomen op mijn werk en ben bijgesprongen. Ik woon toch dichtbij. Bovendien werkte ik zelf in de verzorging bij een verzorgingshuis, dus viel het me ook niet zwaar. In ieder geval niet in het begin.

### Opgeven van eigen ruimte

Ik ben minder gaan werken en op een gegeven moment ben ik helemaal gestopt. Dat leek toen een goede keuze. Nu achteraf denk ik, had ik dat maar niet gedaan; mijn werk was mijn plek.

### Steeds meer gedoe met instanties

Het werd steeds meer; al dat papierwerk en die regelingen kwamen erbij. Nieuwe regelingen, andere formulieren, afspraken, bellen. Het kost me zoveel tijd en ik ben daar niet zo goed in. Voor mijn kinderen had ik steeds minder tijd en nu zijn ze groot. Ik kan me daar schuldig over voelen. En mijn man, hij komt ook tekort in zijn situatie. Mijn vriendinnen van het werk en van school, zie ik nauwelijks meer. Ik heb vaak moeten afzeggen. En nu kan ik het niet meer opbrengen en ik wil ze ook niet steeds lastig vallen met mijn situatie.

### Analyse

Mantelzorg begint als 'even bijspringen'. Als de situatie van de hulpvrager structureel wordt, dan neemt de zorg van de mantelzorger ook toe. In dit geleidelijke proces gaat de mantelzorger meer tijd en aandacht geven aan de hulpvrager. De grens van 'vrijwilligheid' wordt gepasseerd; een mantelzorger heeft het gevoel geen keuze meer te hebben. Eigen dingen die 'niet belangrijk zijn' worden meer en meer afgezegd of op de lange baan geschoven. De mantelzorger verwaarloost zijn of haar eigen contacten. De mantelzorger verleent het meest mentale ondersteuning [80% van de gevallen] en hij of zij kan daardoor zelf overbelast worden en minder investeren in de eigen contacten. De kwantiteit en kwaliteit van de persoonlijke relaties nemen af en de hoeveelheid van de functionele relaties met en voor de hulpvrager neemt toe.



6:15

Ik sta iedere dag vroeg op



7:00

Naar ouders met de was



10:30

Boodschappen doen voor mijzelf en mijn ouders



12:00

Lunch, meestal bij mijn ouders



13:30

Naar huis om daar het huishouden te doen



15:00

Afspraak met het wijkteam over situatie



17:00

Eerst thuis koken, daarna naar mijn ouders en koken



20:00

Naar huis voor de administratie en een wasje



22:30

Vermoeid naar bed



## Robbert; Psychische beperking

### Paspoort Robbert

Leeftijd	: 51 jaar
Geslacht	: Man
Nationaliteit	: Nederlandse
Burgerlijke staat	: Alleenstaand
Kinderen	: Geen
Opleiding	: MBO
Woongebied	: Amsterdam Oost
Beroep	: Zoekende
Inkomen	: WW

### Persoonskenmerken

Schaal van 1 [laag] op 5 [hoog]		
Sociale vaardigheden	: Laag	■ ■ ■ ■ ■ Hoog
Zelfbeeld	: Negatief	■ ■ ■ ■ ■ Positief
Orientatie	: Introvert	■ ■ ■ ■ ■ Extravert
Zelfvertrouwen	: Laag	■ ■ ■ ■ ■ Hoog
Zelfredzaamheid	: Laag	■ ■ ■ ■ ■ Hoog

### Intensiteit contacten met frontlijn

Mentrum	
Woningbouwvereniging	
Civic Amsterdam	
Jobcoach	
Familie	
Vereniging voor Manisch Depressieven en Betrokkenen [VMBD]	

### Robbert heeft behoefte aan

- Iemand die hem helpt met het huishouden.
- Een goede vriend of vriendin met wie hij naar de Dappermarkt kan of samen een kop koffie kan drinken
- Zou wel weer eens op vakantie willen
- Wil graag werk als webdesigner
- Zou graag meer contact met zijn familie hebben

## [Zo gezellig ben ik niet...]

### Situatie

Robbert heeft sinds zijn twintigste psychische klachten. Na de havo is hij het Grafisch Lyceum gaan doen en is tijdens het tweede jaar uitgevallen en opgenomen op de psychiatrische afdeling van een ziekenhuis. Daarna zijn er vele periodes geweest van opnames, en is er een bipolaire stoornis [manisch-depressief] bij hem gediagnostiseerd. In de depressieve periodes trekt hij zich steeds verder terug; dat is de laatste jaren verergerd. Hij heeft ook vaker angstaanvallen. Hij komt dan nauwelijks zijn huis uit. In periodes tussen de depressies kan hij soms stuiten. Tijdens de laatste manische periode heeft hij zijn voorgevel roze geschilderd. Wat hij weer heeft moeten herstellen van de woningcorporatie, dit kostte hem veel geld. Hij heeft elke zes weken een gesprek met een psychiater van het Mentrum.

### Zorgvraag neemt toe

Anderhalf jaar geleden had ik een heel zware depressie, daardoor kon ik nauwelijks werken. Mijn werk is toen

gestopt, wat ik eerst niet zo erg vond; ik werkte in een magazijn, saai werk. Ik kan veel meer, met de computer bijvoorbeeld. Samen met mijn jobcoach ga ik op zoek naar een nieuwe baan. Ik heb in een van mijn manische periodes te veel geld uitgegeven, onder ander door bestellingen te doen bij de Wehkamp op afbetaling. Door de hoge rente van mijn leningen, kan ik daar zelf niet meer uitkomen. Eigenlijk belachelijk dat je zomaar mag lenen, daar kunnen ze weleens wat strenger in worden. Ik heb hulp gevraagd bij Civic Amsterdam en zit nu in een schuldsaneringstraject, drie jaar lang duurt dat. Als ik weer werk zou hebben, kom ik sneller uit de schulden, maar dat is niet zo makkelijk. Ik ben de vijftig al gepasseerd.

### Computer

Mijn moeder woont in Beverwijk, met haar heb ik soms telefonisch contact. Mijn broer woont in Singapore en heeft een hele goede baan. Met hem heb ik ook niet veel contact.

Ik vind het moeilijk om contact te maken, ik voel me gewoon niet op mijn gemak en ben niet goed in het maken van kletspraatjes. Ik heb weleens een vriendin gehad maar die is afgehaakt, zo gezellig ben ik niet. Ik breng steeds meer tijd achter de computer door. Op internet en via de games die ik speel heb ik een paar sociale contacten. Soms bel ik met de lotgenotenlijn van de Vereniging Manisch Depressieven en Betrokkenen.

### Feiten psychosociale gezondheid Amsterdam

Circa 45.000 Amsterdammers hebben ernstige depressieve of angstklachten. Psychische problemen kunnen voor forse beperkingen in het functioneren zorgen en zijn een belangrijke oorzaak van langdurig ziekteverzuim. Depressie en angststoornissen zijn de meest voorkomende psychische aandoeningen in Nederland. Ernstige klachten worden vaker gerapporteerd door Amsterdammers van 35 t/m 64 jaar, met name door vrouwen. De helft van de Amsterdammers met ernstige psychische klachten is onder behandeling. Van de inwoners met ernstige psychische klachten die geen behandeling krijgen, heeft de helft wel behoefte aan hulp of ondersteuning.

### Analyse

Veel mensen kunnen zich slecht voorstellen hoe iemand zich met een psychische aandoening kan voelen. Daardoor ontstaat het gevoel bij die persoon dat ze niet begrepen worden en er niet bij horen. Het idee van 'er niet bij horen en niet de moeite waard zijn' vormt de basis van het vaak negatieve zelfbeeld. Dat negatieve zelfbeeld leidt dan weer tot het nog meer terugtrekken uit sociale contacten om teleurstellingen te voorkomen tot het moment dat iemand echt niet meer weet hoe hij/zij contacten moet leggen. Het netwerk wordt kleiner en kleiner waardoor degene die overblijven zich nog zwaarder belast voelen. Vaak zijn de contacten met familie ook minimaal omdat zij langere tijd overbelast zijn en afhaken, zeker in een periode waarin iemand zich helemaal terugtrekt of sterk antisociaal gedrag vertoont. Het negatieve zelfbeeld wordt versterkt en het proces herhaalt zich.



11:00

Ik sta op en zet de computer aan



12:00

Kroketje halen bij Febo en een beetje mensen kijken



14:00

Boodschappen doen bij de Lidl, Soerabajastraat



16:00

Gamen



19:30

Magnetronmaaltijd opwarmen



20:00

Gamen en/of tv-kijken



02:00

Naar bed



## Paspoort Zoë

Leeftijd	: 25 jaar
Geslacht	: Vrouw
Nationaliteit	: Nederlandse
Burgerlijke staat	: Alleenstaand
Kinderen	: Geen
Opleiding	: Praktijkschool
Woongebied	: Noord
Beroep	: Broodjes zaak met begeleiding van een jobcoach
Inkomen	: Wajong uitkering

# Zoë; Licht Verstandelijke Beperking [LVB]

## Persoonskenmerken

Schaal van 1 [laag] op 5 [hoog]		
Sociale vaardigheden	: Laag	Hoog
Zelfbeeld	: Negatief	Positief
Orientatie	: Introvert	Extravert
Zelfvertrouwen	: Laag	Hoog
Zelfredzaamheid	: Laag	Hoog

## Intensiteit contacten met frontlijn

Jobcoach	
UWV	
Moeder	
Werk/broodjeszaak	
Maatschappelijk werk	

## Zoë heeft behoefte aan

- Succeservaringen waardoor het gevoel van eigenwaarde groter wordt
- Positieve benadering
- Hulpverlening met een lange adem en persoonlijk contact
- Directe en praktische hulp met onder andere financiën
- Niet overvraagd te worden
- Hoe wordt LVB tijdig herkend, zodat passende ondersteuning kan worden ingezet?

# [Ik ben niet dom of zo hoor]

## Situatie

Zoë woont weer bij haar moeder. Ze heeft eerder in een groep gewoond voor jongeren met een verstandelijke beperking. Zoë heeft de praktijkschool af gemaakt en werkt nu in een broodjeszaak onder begeleiding van een jobcoach. Haar moeder is niet vaak thuis; die is veel bij haar nieuwe vriend. Haar moeder herkent en erkent niet dat Zoë een verstandelijke beperking heeft, waardoor Zoë geen passende opvoeding en begeleiding heeft gekregen. Zoë zegt wat ze vindt en vindt wat ze zegt; ze zegt soms dingen op zo'n manier, dat de anderen een gevoel van afkeer krijgen. Ze heeft hierdoor geen vrienden en burens en andere familieleden houden het contact af.

## Feiten Licht Verstandelijk Beperkt

Het Sociaal Cultureel Planbureau schat dat er in Nederland in 2013 ongeveer 142.000 mensen met een verstandelijke beperking zijn volgens de klassieke definitie [IQ tot 70]. Dat is 8,5% van de bevolking.

Er zijn 2,2 miljoen mensen een IQ tussen 70 en 85. Een deel van hen, de groep zwakbegaafden, heeft zodanige bijkomende problemen dat ook zij zorg voor mensen met verstandelijk beperkingen nodig hebben. Het aantal zwakbegaafden dat daadwerkelijke professionele ondersteuning vraagt is veel lager; in 2011 was dit aantal 37.000. Een op de acht Amsterdammers heeft een LVB [IQ tussen de 55 - 85], dat zijn er meer dan 100.000 in Amsterdam.

Het totaal aantal mensen met een indicatie voor zorg voor verstandelijk beperkten groeit al jaren sneller dan de bevolking.

## Geld

Ik heb schulden, mijn moeder zegt dat ze geld krijgt. Vorige week kreeg ik een boete die moet ik ook nog betalen. Er stond geen geld meer op mijn OV kaart en ik ga echt niet lopen. Saskia [maatschappelijk werker] heeft een map gemaakt met alle papieren. Ik weet niet wat ik met alles moet. Maar dat zeg ik niet; ik ben echt niet dom of zo hoor. En ik krijg elke maand een uitkering, dan kan ik weer dingen kopen. Shoppen is leuk. Ik let echt wel op geld hoor; bij de Action is alles heel goedkoop.

## Vriendje

Op de woongroep had ik een vriendje. Dat was leuk; ik ging toen veel uit en zo. Maar ik moest dan weer van de begeleiding te vroeg thuis zijn. Het is uit gegaan omdat we alleen nog maar ruzie hadden en hij niet meer op de woongroep mocht komen. Ik ben daar heel boos over geworden en weggelopen. Nu woon ik weer bij mijn moeder.

## Werk

In de broodjeszaak is het wel leuk. Ik ben een paar keer te laat gekomen omdat ik moest lopen. Ook moet ik soms dan weer op dinsdag werken in plaats van maandag, dat vergeet ik dan weer. Ze moeten dat ook gewoon op tijd zeggen en het niet steeds veranderen, ze weten dat ik daar niet tegen kan.

## Analyse

Mensen met een licht verstandelijke beperking worden gekenmerkt door een relatief lage intelligentie en een gering sociaal aanpassingsvermogen, impulscontrole is laag en ze zijn vaak makkelijk beïnvloedbaar. Vaak spelen negatieve omgevingsinvloeden een rol: tekort schietende opvoeding, foute vrienden, doorlopende overvraging en afwijzing. Door de wisselwerking tussen individuele kwetsbaarheden en deze negatieve omgevingsinvloeden, stapelen de faalervaringen zich op. Hun gedrag wordt door anderen niet begrepen ['weer niet op tijd'] en zij begrijpen anderen niet; daardoor ontstaan er negatieve sociale interacties en is het opbouwen of in stand houden van contacten lastig. Vaak is er alleen contact met een [beperkt] aantal familieleden en hulpverleners.

Er ontstaat veel stress als je de consequenties van je keuzes niet kunt overzien en moeite hebt met plannen en organiseren. Door het gebrek aan zelfinzicht en zelfreflectie zijn de problemen vaak hardnekkig.



07:30  
Ik sta super vroeg op



08:00  
Eerst nog even op facebook kijken



09:30  
Op werk [weer te laat]



15:00  
Eventjes langs de Albert Cuyp



17:00  
Bij de vriend van mijn moeder langs om te eten



20:00  
Ruzie met mijn moeder over tv-programma



21:00  
Naar huis



21:30  
Tv-kijken Facebook



23:15  
Vaak val ik met mijn mobieltje in slaap



### Paspoort Bart

Leeftijd	: 58 jaar
Geslacht	: Man
Nationaliteit	: Nederlandse
Burgerlijke staat	: Ongehuwd
Kinderen	: Geen
Opleiding	: Universitair
Woongebied	: Osdorp
Beroep	: Informatieanalist
Inkomen	: Twee keer modaal

## Bart; LHBTI

[Lesbische vrouwen,  
homoseksuele mannen,  
biseksuelen, transgenders  
en intersekse personen]

### Persoonskenmerken

Schaal van 1 [laag] op 5 [hoog]		
Sociale vaardigheden	: Laag	■ ■ ■ ■ ■ Hoog
Zelfbeeld	: Negatief	■ ■ ■ ■ ■ Positief
Orientatie	: Introvert	■ ■ ■ ■ ■ Extravert
Zelfvertrouwen	: Laag	■ ■ ■ ■ ■ Hoog
Zelfredzaamheid	: Laag	■ ■ ■ ■ ■ Hoog

### Intensiteit contacten met frontlijn

Buurtregisseur	▲
Familie	▲
Politie: Roze in blauw	▲
Vrienden	▲

### Bart heeft behoefte aan

- Een partner
- Een homokroeg waar het gezellig is en je je vrienden ontmoet, zoals tot een paar jaar terug bij de Engel op de Zeedijk voordat deze sloot, en daarna de Barderij, die ook de deuren sloot
- Huiselijkheid, iemand die voor je kookt als je uit je werk thuiskomt en vice versa
- Meer aansluiting met gelijkgestemden [niet per se homo] in de buurt

## [Ik heb veel dierbaren verloren]

### Situatie

Bart werkt als informatieanalist bij een instelling waar homoseksualiteit een vanzelfsprekende optie is. Hij heeft na jaren stilte een redelijk contact met zijn ouders en zus die hij maandelijks ziet. Zij keuren zijn homoseksuele leefstijl niet goed, en zijn leven is hierdoor geen gespreksonderwerp. Bart kwam in de jaren '80 als kraker in Amsterdam wonen. Hij heeft al jaren een mooi appartement in Osdorp. Hij is een wat vrouwelijke man en wordt in zijn buurt regelmatig uitgejouwd door een aantal jongens. Hij voelt zich daardoor niet altijd veilig. Hij heeft een brede vriendenkring. Deze ontmoet hij voornamelijk in het café.

### Feiten LHBTI

In Amsterdam zegt 13% van de mannen en 6% van de vrouwen [ook] op iemand van het eigen geslacht te vallen. 21% van de 13-14-jarige Amsterdammers heeft een negatieve houding ten aanzien van homoseksuelen op hun school. 60% van de Amsterdamse LHBTI-ouderen van 55 jaar en ouder gaf 60% aan vaak eenzaam te zijn. Daarnaast gaf 65% aan geen of een beperkt sociaal netwerk te hebben. Van de homoseksuele mannen in Amsterdam geeft 27% aan zich [soms tot vaak] onveilig te voelen. 52% geeft aan zijn homoseksualiteit zelden of nooit in het openbaar te tonen, bijvoorbeeld door hand in hand te lopen op straat.

### Levensgezel

*Ik verloor mijn grote liefde in 1989 aan de gevolgen van Aids. Zijn familie wist niet van onze relatie, voor de wereld was hij hetero. Het is eigenlijk toeval dat ik zelf de dans ontsprongen ben. Zoveel vrienden heb ik overleefd. Ik heb een aantal relaties gehad en ben nu single. Het is lastig om op mijn leeftijd nog iemand tegen te komen om echt iets mee op te bouwen.*

### Vreemde in je eigen buurt

*In de loop der jaren heb ik de buurt zien veranderen. Vroeger was de buurt al wel multicultureel, maar nu zijn er nauwelijks nog mensen zoals ik. Er is een groepje jongens, dat me naroept voor homo en me in de gaten houdt. Ik negeer ze uit angst voor erger. Ik heb dit weleens gemeld bij de buurtregisseur, maar er verandert daardoor niets. Ik voel me hierdoor buiten mijn huis onveilig.*

### Angst om eenzaam oud te worden

*Ik zie het om me heen. Oudere vrienden en ex-geliefden die volledig zijn overgeleverd aan de zorg van vreemden. Toen met de aidsepidemie waren we bang dat we zelf ziek zouden worden maar we zorgden ook voor elkaar. Als ik zelf oud word, zijn mijn vrienden dat ook. En wat als in een zorginstelling je de enige homo bent en weer in de kast moet.*

### Analyse

Negatieve reacties op de seksuele oriëntatie, genderidentiteit of genderexpressie, of angst hiervoor maken dat LHBTI's zich 'anders' voelen en daardoor niet zichzelf kunnen zijn. Dat maakt dat ze zich eenzaam kunnen voelen in contacten. Ze zijn soms verstoten door familie, of weggegaan omdat deze het LHBTI-zijn niet accepteert. LHBTI's zijn vaker kinderloos en hebben minder vaak een partnerrelatie. Hun netwerk is minder 'vanzelfsprekend' zoals in de familiesfeer. Als ze ouder worden en het vrienden-netwerk afbrokkelt, is de kans op eenzaamheid groot. De angst om afhankelijk te worden van traditionele zorginstellingen die hun LHBTI niet herkennen en erkennen, kan de eenzaamheid vergroten. Dit wordt versterkt omdat ze vaker dan hetero's, gepest of buitengesloten en vaker een slechtere gezondheid hebben.



07:00

Ik sta op en voer als eerste mijn twee katjes



08:00

Op de e-bike naar het werk



12:00

Lunch



17:00

Boodschappen doen en dan naar huis



18:00

De twee katjes voeren en eten koken



19:00

Social media o.a.: Facebook/Grindr/Gayromeo



20:30

Sportschool



22:00

Biertje in de kroeg



23:30

Naar bed



[ Mensen bellen onder andere omdat ze 'hun omgeving niet willen belasten', **als ze al een omgeving hebben** ]



### Paspoort Vera

Leeftijd	: 78 jaar
Geslacht	: Vrouw
Nationaliteit	: Nederlandse
Burgerlijke staat	: Weduwe
Kinderen	: Dochter
Opleiding	: HBO
Woongebied	: Amsterdam Oost
Beroep	: Gepensioneerd
Inkomen	: AOW en aanvullend pensioen

## Vera; Weduwe met gezondheids- problemen

### Persoonskenmerken

Schaal van 1 [laag] op 5 [hoog]		
Sociale vaardigheden	: Laag	■ ■ ■ ■ ■ Hoog
Zelfbeeld	: Negatief	■ ■ ■ ■ ■ Positief
Orientatie	: Introvert	■ ■ ■ ■ ■ Extravert
Zelfvertrouwen	: Laag	■ ■ ■ ■ ■ Hoog
Zelfredzaamheid	: Laag	■ ■ ■ ■ ■ Hoog

### Intensiteit contacten met frontlijn

Huisarts	■ ■ ■ ■ ■
Ziekenhuis	■ ■ ■ ■ ■
Familie	■ ■ ■ ■ ■
Thuiszorg	■ ■ ■ ■ ■
Lotgenoten via Longfonds	■ ■ ■ ■ ■

### Vera heeft behoefte aan

- Vaker in contact met mensen, dat leidt af
- Persoonlijke begeleiding van en naar de longtherapie
- Haar dochter en kleinkinderen vaker zien
- Een hobby om iets om handen te hebben en mensen te ontmoeten

## [Ik ga steeds minder de deur uit]

### Situatie

Bij Vera is met 66 jaar de chronische longziekte COPD geconstateerd. Haar man was toen al vijf jaar overleden. Vera is graag onder de mensen en weet altijd wel een mooi verhaal te vertellen. Sinds ze ziek is wordt het alleen steeds lastiger om onder de mensen te komen. Ze is snel moe. Veel van haar energie gaat in haar bezoeken aan het revalidatiecentrum zitten. Ze heeft een dochter die in Drachten woont. Haar dochter probeert twee keer per maand langs te komen, maar dat lukt niet altijd omdat ze werkt en drie kinderen heeft.

### Feiten mensen met een chronische ziekte

Onderzoek wijst uit dat een belangrijk deel van de mensen met chronische ziekten te maken krijgt met eenzaamheid [iets minder dan de helft]. Dit is met name het geval voor die chronische ziekten die de meeste lichamelijke beperkingen met zich meebrengen. In 2016 waren er 5,3 miljoen Nederlanders met een chronische ziekte. Dat is ongeveer een op de drie Nederlanders.

Het aantal chronische ziekten is de laatste jaren met 17% gestegen vanwege betere diagnoses en betere behandelingen. Daar komt bij dat het aantal 75-plussers stijgt en daarmee het aantal chronische ziekten, omdat deze groep hier veel mee te maken heeft. Daarnaast is er een toename van het aantal mensen met meer dan 1 chronische ziekte tot 1,9 miljoen Nederlanders. Van de 75-plussers heeft 63% zelfs twee of meer chronische aandoeningen.

### Je maakt er wat van

Toen COPD werd geconstateerd was ik blij dat het geen kanker was. Toen wist ik nog niet hoe beperkend COPD kan zijn in het dagelijks leven. Ik ben snel moe en moet geregeld aan de zuurstoftank. Ik probeerde aanvankelijk mijn conditie op peil te houden door te wandelen en naar mijn dansles te blijven gaan. Ik was strijdvaardig en vastberaden om mijn leven zoals ik dat leefde voort te zetten. Maar het werd steeds lastiger. Ik kreeg steeds meer last van kortademigheid waardoor ik beweging ging vermijden. Daar voelde ik me dan schuldig over en ik kwam daardoor ook steeds minder onder de mensen. Dit maakte me neerslachtig.

### Kasplantje

Ik heb steeds vaker extra zuurstof nodig. Dat belemmert me om de deur uit te gaan. Ik ga wel hoor, ik heb nu een elektrische rolstoel met een klein zuurstoftankje. Maar voor ik de deur uit ben, kost dat best veel tijd. Aankleden, spullen bij elkaar zoeken. Ik probeer het wel want hier thuis ga ik alleen maar piekeren. Wat ik vooral moeilijk vind, is het gevoel een kasplantje te zijn. Het leven gaat door en ik sta langs de kant. Ik mag dan wel 78 zijn, maar ik wil nog zoveel. Twee keer per week ga ik naar een revalidatiecentrum. Ik heb recht op speciaal ziekenvervoer; soms ga ik naar een bijeenkomst van lotgenoten. Maar verder?

### Analyse

Afhankelijk van welke aandoening ze hebben en in welk stadium van de ziekte ze zitten, is het voor chronisch zieken moeilijk de deur uit komen en betekenisvolle contacten te onderhouden. Terwijl dit juist zo belangrijk voor ze is omdat deze contacten ze helpen om met de ziekte om te gaan. Het betekent afleiding, maar ook meedoen in de maatschappij. Een bezoek aan familie of vrienden, het doen van vrijwilligerswerk of het uitoefenen van een hobby. Wanneer een chronisch zieke zich niet meer zelfstandig kan verplaatsen valt dit weg en is neerslachtigheid en eenzaamheid het gevolg. Daarnaast is er bij het doen van een beroep op de omgeving [vrienden/familie] vaak weinig sprake van gelijkwaardigheid en wederkerigheid wat ten koste kan gaan aan de kwaliteit van het contact.



08:30

Opstaan, oefeningen doen, ontbijten en mijn inhalatie medicatie nemen



09:30

Thuiszorg komt helpen met wassen, aankleden en schoonmaken



12:00

Lunch en daarna rusten



14:30

Mijn oefeningen doen



15:30

Bellen met mijn dochter, daarna boodschappen bestellen



18:00

Lekker koken en lekker eten



19:00

Tv-kijken



20:30

Thuiszorg helpt mij met mijn nachtkleding



21:00

Vroeg naar bed



### Paspoort Abdul-Ahad

Leeftijd	: 70 jaar
Geslacht	: Man
Nationaliteit	: Turks
Burgerlijke staat	: Weduwnaar
Kinderen	: Drie
Opleiding	: Geen
Woongebied	: Amsterdam Oost
Beroep	: Metaalbewerker
Inkomen	: AOW

## Abdul-Ahad; Niet-Westerse achtergrond

### Persoonskenmerken

Schaal van 1 [laag] op 5 [hoog]		
Sociale vaardigheden	: Laag	■ ■ ■ ■ ■ Hoog
Zelfbeeld	: Negatief	■ ■ ■ ■ ■ Positief
Orientatie	: Introvert	■ ■ ■ ■ ■ Extravert
Zelfvertrouwen	: Laag	■ ■ ■ ■ ■ Hoog
Zelfredzaamheid	: Laag	■ ■ ■ ■ ■ Hoog

### Intensiteit contacten met frontlijn

Huisarts	▲
Kinderen	▲
Buurtbewoners	▲
Lotgenoten	▲
Turkse Arbeidersvereniging	▲

### Abdul-Ahad heeft behoefte aan

- Iemand die hem helpt met het huishouden, schoonmaken en koken
- Vrienden met wie hij samen een kop koffie kan drinken en naar bijeenkomsten van de Turkse arbeidsvereniging en de Turkse ouderenraad kan gaan
- Zijn kinderen die naar hem omkijken

## [Het liefst heb ik een huisgenoot...]

### Situatie

Abdul is in 1971 als vierentwintigjarige Turkse man illegaal naar Nederland gekomen. In 1975 is hij Nederlander geworden als gevolg van een generaal pardon. In hetzelfde jaar heeft hij zijn vrouw laten overkomen naar Amsterdam vanuit Turkije. Abdul en zijn vrouw hebben drie kinderen die allemaal in Amsterdam zijn geboren en opgegroeid. Tot zijn 55ste heeft hij gewerkt in de metaalsector. Nadat deze baan ophield heeft hij geen ander werk gevonden, onder andere omdat hij de Nederlandse taal niet goed spreekt en geen diploma's heeft.

### Vrouw overleden

Toen ik 57 was, is mijn vrouw overleden na veel problemen met haar hart. Na haar dood ben ik langzaam steeds eenzamer geworden. Ik woon nu alleen in een 4-kamer woning. Mijn vrouw zorgde voor

het huishouden, deed de boodschappen en kookte. Ik zelf kan niet goed koken. Ik maak twee gerechten klaar, daar eet ik dan ongeveer tien dagen van. Tafeltje dekje, zo heet dat toch, vind ik echt niet lekker. Ik was een keer per week kleren in de wasbak en het huis schoon houden doe ik zo goed als het kan, maar mijn vrouw deed het beter.

### Kinderen

Contact met mijn kinderen en kleinkinderen is minder geworden. Zij zijn geboren in Amsterdam en zijn volledig ingeburgerd in Amsterdam. Mijn kinderen spreken nauwelijks Turks en mijn kleinkinderen bijna helemaal niet. Ik wandel elke dag mijn vast rondjes door de buurt, ik kijk veel televisie en zit ook veel voor mij uit te staren. Het is voor mijn generatie en oudere generaties normaal dat je bij je kinderen gaat inwonen. Dat is niet gebeurd. Ik denk [ten onrechte] dat dit aan mij ligt. Dat ik iets fout heb gedaan.

### Contacten

Elke week ga ik wel naar de ontmoetingsruimte van de Turkse Arbeidersbeweging, daar zit in dan met een paar andere mannen de problemen in de wereld te bespreken of spelen we triktrak. Het liefst zou ik samen met iemand anders in mijn woning willen wonen, man of vrouw maakt niet uit. Het huis is voor mij alleen te groot.

### Feiten mensen met een niet-westerse achtergrond

Van de 834.713 Amsterdammers hebben er 115.737 een niet-Nederlandse nationaliteit, 10.246 hebben [ook] een Marokkaanse nationaliteit en 9.356 [ook] een Turkse Nationaliteit. Amsterdammers van niet-westerse herkomst kampen vaker met ernstige eenzaamheidsklachten: uit de eenzaamheidsschaal blijkt dat 14,7% Surinaamse, 14,8% Marokkaanse en maar liefst 25,8% Turkse Amsterdammers gaven aan ernstige Eenzaamheidsklachten te hebben. Van die laatste groep is gebleken dat zij zich nauw betrokken voelen bij het vaderland en hun verblijf hier vake als tijdelijk zien; veel meer Turkse ouderen keren terug naar het vaderland.

### Analyse

Eenzaamheid onder [vooral] de eerste generatie migranten komt veel voor ook bestaat de beeldvorming van sterke familieband en sociale controle binnen de gemeenschap. Binnen de gemeenschap wordt eenzaamheid niet of nauwelijks besproken vanwege het taboe en schaamte rond eenzaamheid. Soms wordt er wel gezegd " ik wil niemand tot last zijn of ik loop als een kip zonder kop in mijn huis en buurt rondje na rondje" maar wordt dit niet altijd opgepakt als signaal van eenzaamheid. Eenzaamheid wordt vaak groter als de partner overlijdt. Daarnaast is er last van tweestrijd: ga ik terug naar land van herkomst of blijf ik in Nederland waar mijn kinderen wonen. Oudere migranten hebben vaak een hoog verwachtingspatroon van hun kinderen. Deze [te] hoge verwachting wordt niet altijd waargemaakt, en zij [oudere generatie] betrekken dit op zichzelf. Daarnaast is bij deze groep ook vaak sprake van wantrouwen en onwetendheid ten opzichte van het gebruik van Nederlandse voorzieningen.



07:00

Ik sta altijd vroeg op en ga dan eerst thee drinken



08:00

Mijzelf wassen



10:00

Rondje wandelen door de buurt



11:30

Langs de bakker



12:30

Eet broodje thuis



13:00

Middagdutje



15:00

Televisiekijken



17:00

Avondeten



22:00

Ik ga slapen



## Paspoort Kim

Leeftijd	: 18 jaar
Geslacht	: Vrouw
Nationaliteit	: Nederlandse
Burgerlijke staat	: Alleenstaand
Kinderen	: Geen
Opleiding	: WO
Woongebied	: Amsterdam Zuidoost
Beroep	: Student
Inkomen	: Lening Dienst Uitvoering Onderwijs [DUO]

## Kim; Jongere

### Persoonskenmerken

Schaal van 1 [laag] op 5 [hoog]

Sociale vaardigheden	: Laag		Hoog
Zelfbeeld	: Negatief		Positief
Orientatie	: Introvert		Extravert
Zelfvertrouwen	: Laag		Hoog
Zelfredzaamheid	: Laag		Hoog

### Intensiteit contacten met frontlijn

Decaan UvA	
Huisarts	
Familie	
Studentenpsycholoog	

### Kim heeft behoefte aan

- Iemand die haar kan helpen met het zoeken naar een passende vrijetijdsbesteding waar ze mensen kan ontmoeten
- Huisgenoten die gelijkgestemd zijn
- Contact met medestudenten

## [Ik voel me zo'n loser]

### Situatie

Kim is net achttien als ze verhuist vanuit Zeeland naar Amsterdam om Geschiedenis te gaan studeren. Het dorp waar ze is opgegroeid benauwd haar, ze wil haar vleugels uitslaan in de grote stad. Haar beste vriendin gaat studeren in Groningen. Reikhalzend kijkt ze uit naar haar nieuwe leven, haar ouders helpen haar verhuizen in de zomer, een week later beginnen de colleges. Ze heeft een kamer gevonden in Bullewijk, een wijk in Amsterdam Zuidoost; deze kamer huurt ze van een vrouw die veel op reis is voor haar werk. Ze is veel alleen. Ondanks de introductieweek waarin ze wel een paar leuke mensen ontmoet, vindt ze weinig aansluiting.

### Feiten studenten

Één op de tien uitwonende studenten glijdt af in stille eenzaamheid. Uit onderzoek onder 1750 jongeren, blijkt dat er grofweg twee typen eenzame jongeren zijn: de 'sociaal onhandig' en de 'doemdenkers'. EenVandaag [2014] heeft onderzocht dat net zoveel jongeren als ouderen zich eenzaam voelen. Van de eenzame jongeren die aan het onderzoek deelnamen geeft de helft [53%] aan dat eenzaamheid hun leven sterk beïnvloedt. Zelfdoding neemt met de leeftijd toe. Onder de tien- tot vijftienjarigen waren er in 2015 zeven zelfdodingen. Onder de vijftien- tot twintigjarigen, eenenveertig zelfdodingen. De leeftijdsperiode waarin zelfdoding het meeste voorkomt onder jongeren is tussen de twintig en vijfentwintig jaar. In 2015 ging het daarbij om 82 jongeren.

### Kamer

Daar zit je dan, als kersverse student in je nieuwe kamer in een nieuwe stad. Voor vertrek naar de nieuwe stek leek het allemaal zo leuk te gaan worden met massa's nieuwe vrienden, wilde feesten en leuke uitjes. Maar op de een of andere manier kan ik niet de klik krijgen met medestudenten om samen dingen te gaan doen. Af en toe ga ik wel naar een borrel, maar ik ontmoet niet mensen die dezelfde humor hebben als ik. Na de colleges blijf ik lang in de Universiteitsbibliotheek hangen, zodat ik nog een beetje het gevoel heb onder de mensen te zijn. Met tegenzin ga ik naar mijn kamer terug. Op Facebook heb ik vele vrienden, maar dat zijn oppervlakkige contacten. Als ik hier allemaal gezellige foto's van feestjes en borrels voorbij zie komen, voel ik me een loser. Mijn beste vriendin gaat helemaal op in haar studentenleven in Groningen en heeft weinig tijd voor mij. Waar gaat het mis? Ik snak naar het moment dat ik vrijdag de trein naar huis kan pakken. Thuis durf ik niks te zeggen.

### Analyse

Professionals uit het hoger- en wetenschappelijk onderwijs rapporteren dat de eenzame student vooral te vinden is in het wetenschappelijk onderwijs. Op de hogeschool wordt meer in projectgroepen en klassikaal gewerkt waardoor studenten minder snel verdwijnen in de anonimiteit. Dit in tegenstelling tot de universiteit waar colleges vaak worden gevolgd in massale groepen.

Als we het breder trekken dan alleen studenten en kijken naar jongeren, dan blijken dat jongeren die aangeven dat eenzaamheid hun leven beïnvloedt, nauwelijks minder 'vrienden' op social media te hebben maar wel minder face-to-face vriendschappen. Eenzame jongeren leggen de oorzaken vooral bij zichzelf en hebben vaak een lager gevoel van eigenwaarde.



09:00

Ik sta op en check eerst Facebook en Instagram



11:00 - 13:00

Hoorcollege UvA



13:15

Boterham eten op bankje buiten



14:00 - 16:00

Universiteitsbibliotheek



18:00

Avondeten op de bank



19:00

Ik bel dan vaak mijn moeder



20:00

Netflixen, Facebook en Instagram



22:00

Ik ga altijd vroeg naar bed



### Paspoort Dimitri

Leeftijd	: 43 jaar
Geslacht	: Man
Nationaliteit	: Nederlandse
Burgerlijke staat	: Gescheiden
Kinderen	: Twee
Opleiding	: HBO
Woongebied	: Nieuw West
Beroep	: Werkeloos [voorheen ICT]
Inkomen	: Bijstand

## Dimitri; Alleen- staande werkloze vader

### Persoonskenmerken

Schaal van 1 [laag] op 5 [hoog]		
Sociale vaardigheden	: Laag	■ ■ ■ ■ ■ Hoog
Zelfbeeld	: Negatief	■ ■ ■ ■ ■ Positief
Orientatie	: Introvert	■ ■ ■ ■ ■ Extravert
Zelfvertrouwen	: Laag	■ ■ ■ ■ ■ Hoog
Zelfredzaamheid	: Laag	■ ■ ■ ■ ■ Hoog

### Intensiteit contacten met frontlijn

Kinderen	■ ■ ■ ■ ■
Vrouw	■ ■ ■ ■ ■
Meedoen werkt	■ ■ ■ ■ ■
Moeder	■ ■ ■ ■ ■
Psycholoog	■ ■ ■ ■ ■

### Dimitri heeft behoefte aan

- Structuur en ritme in zijn leven
- Iemand waarmee hij dingen kan doen [zonder veel te hoeven praten]
- Een gezinsleven met zijn kinderen
- Ergens bij horen zoals vroeger op zijn werk

## [Het voelt alsof ik mezelf moet resetten]

### Situatie

Dimitri was getrouwd met een jeugdvriendin van school. Hij heeft twee puber kinderen. Tien jaar geleden wilde zijn vrouw scheiden. Voor Dimitri kwam dit totaal onverwachts. Hij genoot van zijn gezinsleven en begrijpt nog steeds niet waarom zijn vrouw wilde scheiden. Hij is vertrokken uit hun eengezinswoning die hij helemaal heeft verbouwd. Het was voor hem lastig om iets te vinden in Amsterdam. Na drie maanden met zijn ziel onder zijn arm gesjouwd te hebben, vond hij uiteindelijk een duur appartement in de buurt van zijn oude leven. Hij kan de lasten maar net opbrengen.

### Feiten alleenstaande werkeloze man

53% van ondervraagden heeft een opleidingsniveau beneden startkwalificatie Nederlandse arbeidsmarkt [voltooid opleiding lager dan MBO niveau]. 42% leeft in sociaal isolement [heeft een sociaal netwerk van beperkte omvang in combinatie met gevoelens van eenzaamheid]. 29% leeft in maatschappelijk isolement [besteedt geen tijd aan participatie in combinatie met ontbrekende gevoelens 'erbij te horen']. 34% heeft gebrek aan een regelmatig dagritme en gebrek aan gevoelens van zingeving. Vrijwel alle alleenwonende mannen kampen met gezondheidsproblemen. Ongeveer de helft is ook medisch afgekeurd.

### Scheiding

Na mijn scheiding viel ik in een zwart gat. Ik had me altijd op mijn gezin en werk gericht en zag mijn oude vrienden eigenlijk nooit meer. Nu zit ik alleen in mijn appartement. Ik durf alleen geen contact op te nemen met mijn oude schoolvrienden, ze zien me aankomen... Mijn moeder leeft nog, zij heeft het zwaar met het verlies van mijn vader, ik wil haar niet lastigvallen met mijn problemen.

### Alcohol

Ik heb nog steeds veel verdriet over mijn scheiding en mis mijn kinderen. Als ik 's avonds na het werk thuis kwam in mijn eigen appartement, was het zo leeg. Drank hielp mij mijn problemen te verzachten.

### Problemen met werk

Door de drank ging het slechter op mijn werk. Uiteindelijk ben ik ontslagen. Mijn zelfvertrouwen liep een deuk op. Ik solliciteerde en soms werd ik uitgenodigd voor een gesprek; maar dan zat ik daar als een zoutzak. Toen de WW afliep, kwam ik in de bijstand terecht. Ik maakte schulden. Ik zakte steeds verder weg en kon mezelf nergens meer toe zetten. Ik had nauwelijks geld en ben bij de Voedselbank terecht gekomen. Na een tijdje vroegen ze me daar of ik mee kwam helpen. Na wat aarzelen heb ik dat maar gedaan. Het gaat nu iets beter. Volgende week ga ik met een psycholoog praten.

### Analyse

Mensen die een klein sociaal netwerk hebben, lopen grotere risico's om eenzaam te worden na een scheiding dan mensen met een groot sociaal netwerk. Het opbouwen van een netwerk na een scheiding wordt vaak bemoeilijk door gevoelens van schaamte. Bij gevoelens van schaamte wordt het onderwerp 'scheiding' vermeden en/of gebagatelliseerd in het contact met anderen waardoor contacten minder betekenisvol zijn. Ze gaan minder in zichzelf geloven en hebben minder het gevoel de regie in eigen handen te hebben. Ze ontwikkelen een minder actieve manier van problemen aanpakken en participeren minder vaak in een vereniging of in [vrijwilligers]werk. Dit leidt tot een ongestructureerd dagritme. Het is een vicieuze cirkel van factoren die elkaar beïnvloeden.



10:30  
Ik slaap altijd  
wat uit



11:00  
Tussendoortje  
eten



14:00  
Ik help bij de  
Voedselbank



18:30  
Eten



19:30  
Thuis op bank,  
tv en/of internet



02:00  
Ik ga  
laat slapen

[ Er is een groep die **zo kwetsbaar is**, die gaat niet op aanraden van de huisarts zelf naar welzijn ]

30-01-2017

.....eenzaamheid

Ik zal de solide structuur terug brengen. Meer oog voor de bewoners van de stad. Me meer richten op ontmoeten. Mensen bij elkaar brengen. Borstjes, sportvelden en Parken. De macht van het geld aanwenden voor de mensen.

Amsterdam

ONZICHTBAAR EENZAAMHEID

TOON MIJ UW VEELZIJDIGE GEZICHT

GEEF HET FACEFACE-CONTACT MEER GEWICHT

BRENG MIJ RESPECT VOOR HET LEVEN

TRANSFORMEER TOT WAKTE, INSPIRATIE EN GEMEENSCHAP

DIE NIET TEVEEL GAAT KIEVEN.

Amsterdam

Pakhuis de Zwijger, 30 januari 2017

Beste.....eenzaamheid,

Je bent een deel van mij. Ik ontken je niet. Maar heel vaak druk ik je weg. Want je past niet in mijn imago. Maar ik verlang ernaar om je te leren kennen. In alle openheid. Want ik wil me niet voor een deel van mezelf schamen. Ik vind het best eng om je dit te vragen. Help mij om ~~ook~~ ook hierin voorop te lopen in het durven en het doen.

In vertrouwen,

Amsterdam

Attentie...eenzaamheid, wat te doen om je klein te krijgen? Hoe slaan we bruggen? Weet dat je er ook bij hoort. Doe je gordijnen open, wij zijn nieuwsgierig naar jou. Laten we elkaar leren  
lachen Amsterdam

Onzichtbare...eenzaamheid,

Je mag er zijn, maar kom te voorschijn!

Durf de stap te zetten, dan komen we ~~er~~ samen verder.

Amsterdam  
ik heb je veel te bieden.

# Samenwerken in een netwerk

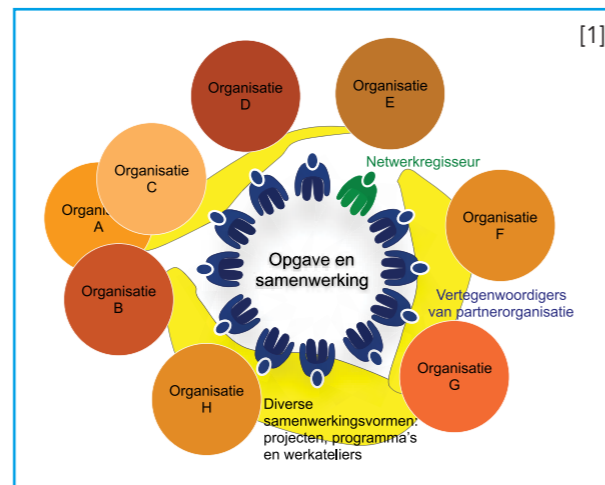
## Inleiding

De gemeente Amsterdam bundelt de kracht van de stad met die van zichzelf om samen de strijd tegen eenzaamheid te intensiveren. De gemeente Amsterdam heeft zelf een verantwoordelijkheid met betrekking tot eenzaamheid [zie onderdeel maatschappelijk discours] en de gemeente kiest ook de rol van netwerkregisseur om de samenwerking te bevorderen.

## Netwerkregie

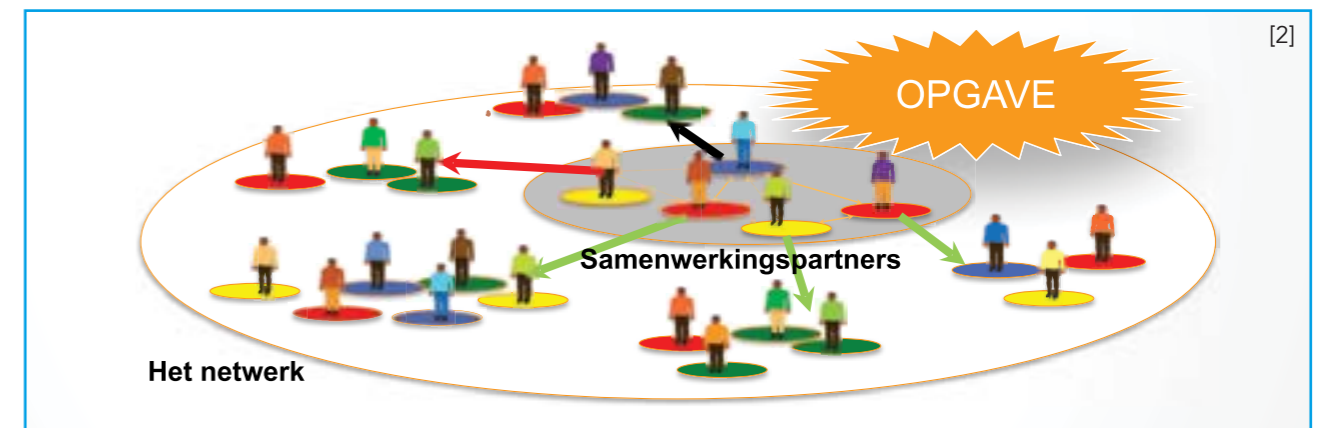
Eenzaamheid is een vraagstuk van ons allemaal. Het raakt ons ook allemaal. Een vraagstuk dat vraagt om intensieve samenwerking en echte betrokkenheid van iedereen. Het 'Amsterdams netwerk eenzaamheid' bestaat uit 'aandeelhouders'; formele en informele organisaties en initiatieven die een aandeel hebben in de opgave en aanpak eenzaamheid Amsterdam. Aandeelhouder in deze zin betekent gedeeld eigenaarschap voor de opgave op basis van wederkerigheid.

We geloven daarom in een aanpak waarin de gemeente samen met aandeelhouders eigenaarschap toont door een aandeel te nemen in de aanpak. De netwerkregie van de gemeente betekent dat wij ervoor zorgen dat we weten wat wel en niet werkt en dat we doen wat echt werkt. Regie betekent ook dat we de samenwerking bevorderen door organisaties uit het netwerk praktisch te verbinden. We zorgen voor fysieke ontmoetingen tussen de organisaties, ondersteuning van samenwerkingsactiviteiten, de ontwikkeling van een gezamenlijke aanpak en een leerproces om een duurzaam effect te bereiken: meer sociale binding en minder eenzaamheid. Netwerkregie richt zich allereerst op het samenbrengen van [vertegenwoordigers van] organisaties die samen willen werken rond de opgave eenzaamheid, uiteindelijk gaat het om de samenwerking in activiteiten van de organisaties afzonderlijk.



Voor een goede samenwerking is het belangrijk dat we aan dezelfde opgave werken. Dat klinkt bijna vanzelfsprekend, maar soms is dat minder duidelijk. Diverse factoren maken dat mensen in eenzaamheid wegzinken, zoals armoede, scheidingen en gebrek aan sociale integratie. Organisaties die zich hiermee bezig houden, zien niet altijd hun betekenis voor de strijd tegen eenzaamheid. Zichtbaar maken van de samenhang, de dialoog over de verschillende opgaven en de afstemming van activiteiten kan het effect van de inspanningen enorm vergroten.

Hierdoor ontstaat een groot en open netwerk van organisaties die elkaar versterken. Een aandeel nemen in de eenzaamheidsaanpak betekent dat je kiest voor samenwerking.



## Samenwerken is soms moeilijker dan je denkt

De drijfveren en belangen om mee te werken aan de eenzaamheidsbestrijding verschillen tussen mensen en organisaties. Daardoor kan gemakkelijk onbegrip en irritatie en zelfs concurrentie ontstaan. Dat betekent dat we in de samenwerking niet alleen aandacht moeten hebben over de verdeling van taken, maar dat we ook tijd en energie moeten stoppen in elkaar. Samenwerking is alleen effectief als de relaties gezond zijn. Daarom zullen we ook activiteiten organiseren waarin we aandacht hebben voor de zes kenmerken van gezonde relaties.

Samenwerken moet energie geven. Het moet ruimte geven aan je passie en het moet inspireren. Dat ontstaat doordat je voelt dat je samen aan iets werkt en dat we elkaar waarderen. Als we eenzaamheid willen bestrijden moeten we ook in onze werkwijze aandacht hebben voor verbinding en samenwerking.





**Gemeente Amsterdam**

**Ondernemers**

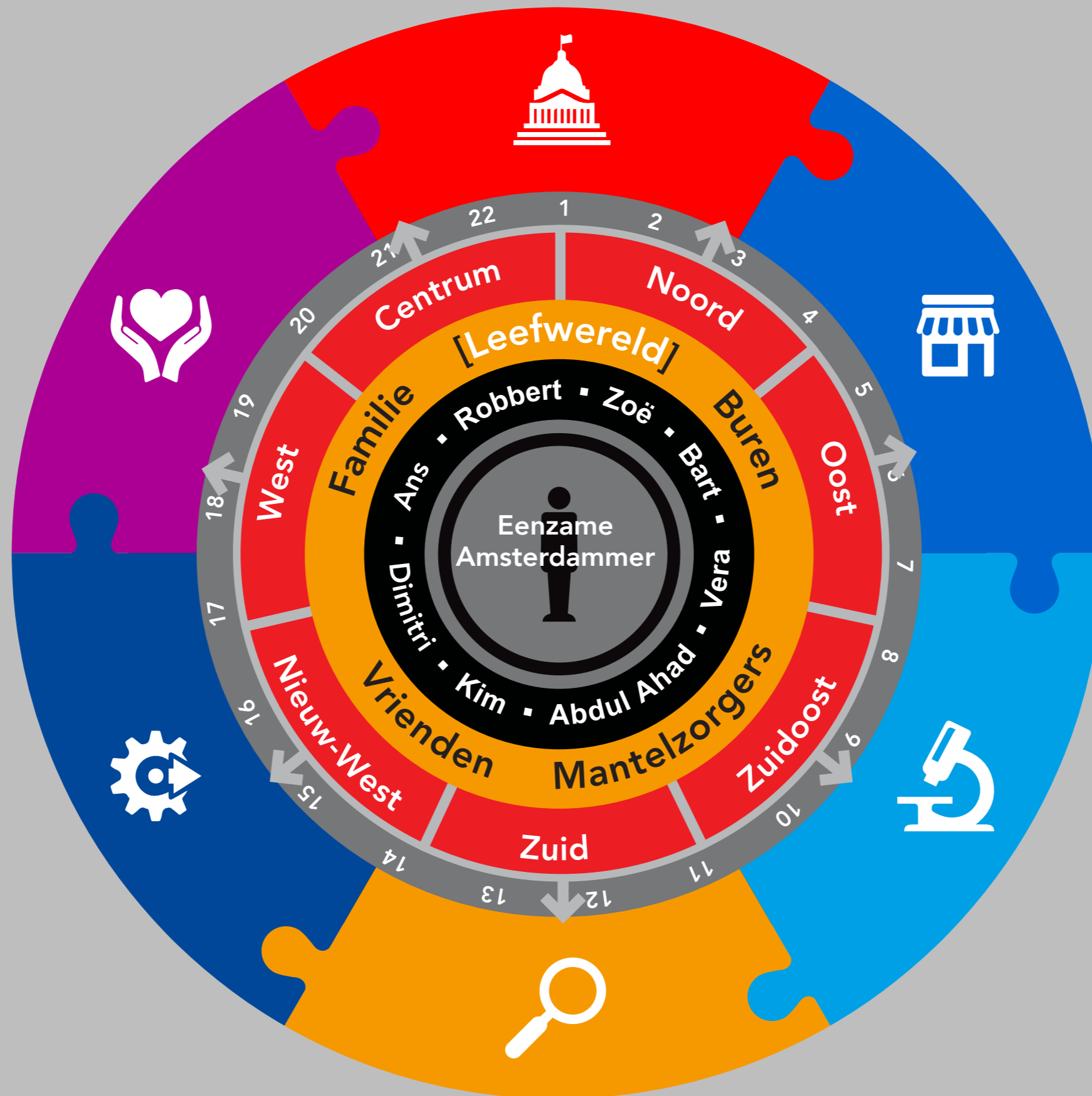
**Wetenschap en kennis**

**Innovatie en initiatieven**

**Opdrachtgevers Aanpak [Een]zaamheid Amsterdam**

**Maatschappelijke organisaties**

- Informeel
- Formeel
- Belangenorganisaties



### De draaischijf in praktijk

We hebben gekozen voor een 'draaischijf' waar de eenzame Amsterdammer centraal staat en geordend is rondom het netwerk op leefwereld en systeemwereld niveau. De draaischijf biedt de mogelijkheid om organisaties uit het netwerk op de volgende manieren te koppelen:

- Per persona
- Op geografische indeling
  - Stedelijk niveau - organisatie is actief op niveau van [minstens] de gehele stad.
  - Stadsdelen [er zijn 7 stadsdelen in Amsterdam] - organisatie is actief op specifiek stadsdeel niveau [een of meerdere stadsdelen, maar niet heel de stad].
  - Gebieden [Amsterdam is ingedeeld in 22 gebieden] - organisatie is actief specifiek in één gebied [of klein aantal gebieden].

In het hart van de inventarisatie staat de eenzame Amsterdammer, ingedeeld naar acht persona's. De primaire contacten van deze persona's zijn die in de eigen leefwereld: 'de dragende samenleving'. Het gaat dan om familie, burens, mantelzorgers, collega's uit de directe omgeving. In deze contacten ligt een belangrijke signaleringsfunctie van eenzaamheid. In de buitenste ring zijn de organisaties uit het netwerk opgedeeld in categorieën, gegroepeerd op gemeenschappelijke taken en rollen.

## Overzicht van het netwerk op stedelijk niveau

Het netwerk op stedelijk niveau hebben we onderverdeeld in categorieën op functie en rollen. Per categorie hebben we de organisaties en initiatieven bij naam genoemd die aandeelhouder zijn. Aandeelhouder betekent de intentie hebben om vanuit een eigen belang op basis van wederkerigheid samenwerken in de gezamenlijke aanpak van eenzaamheid.

1. Maatschappelijke organisaties [zorg en welzijn]
  - A. Informeel [hulp en ondersteuning van het sociale netwerk [familie, kennissen, burens], [georganiseerde] vrijwilligers en de mantelzorger[s] aan iemand met een ondersteuningsbehoefte.]  
**Aandeelhouders[1]:** [Burennetwerk Amsterdam](#), [Buddyzorg Kuria](#), [Coalitie Erbij](#), [Het Danspaleis](#), [Diaconie](#), [HTIB](#), [Huis van de Wijk](#), [Humanitas](#), [Hulplijn Amsterdam](#), [Kerken](#), [Leger des Heils](#), [Moskeeën](#), [Nisa voor Nisa](#), [OOPOEH](#), [Plan C](#), [Platform voor Eenzaamheid](#), [De Regenboog Groep](#), [Resto van Harte](#), [Rode Kruis](#), [Roze Stadsdorp Amsterdam](#), [Safe Haven Baarsjes](#), [Stadsdorp de Pijp](#), [Stadsdorp Rivierenbuurt](#), [Stadsdorp Nieuwmarkt](#), [Synagoge](#), [Stichting TIMON](#), [Team ED](#), [Unie van Vrijwilligers](#), [Village de Pijp](#), [Voedselbank](#), [Vrijwilligers Centrale Amsterdam](#), [Vrijwilligersacademie](#), [Wijkcentrum de Pijp](#), [Zina Platform](#), [Zonnebloem](#), ...
  - B. Formeel [wordt geboden door betaalde professionals die daarvoor zijn opgeleid]  
**Aandeelhouders:** [1ste lijn Amsterdam](#), [AMSTA](#), [Amsterdam Calvijn College](#), [Amstelring](#), [Arkin](#), [Basisscholen](#), [Calibris Advies](#), [Centram](#), [CIVIC Amsterdam](#), [Combiwel](#), [Cordaan](#), [Dock](#), [Dynamo](#), [Eigenwijks](#), [GGZ in Geest](#), [HVO Querido](#), [Huisartsen](#), [Markant](#), [Ouder-Kind-Teams](#), [Particura](#), [Philadelphia](#), [Puur Zuid](#), [SEZO](#), [Vluchtelingenwerk](#), ...

- C. Belangenorganisaties [organisaties voor belangenbehartiging met een duidelijk omschreven doel met maatschappelijk nut]  
**Aandeelhouders:** [Bewonerscommissie Diamantbuurt](#), [Cliëntenbelang Amsterdam](#), [ESAN](#), [Nationaal Ouderenfonds](#), [Ombudsman Metropool](#), [Ouderenadviesraad](#), [Sensor](#), [Trans United Amsterdam \[TYDM\]](#), [Ypsilon](#), ...

Binnen de categorie maatschappelijke organisaties noemen we Coalitie Erbij Amsterdam apart. Met Coalitie Erbij maken landelijke organisaties in de zorg- en welzijnssector samen een vuist tegen de groeiende eenzaamheid in ons land. In Amsterdam wordt lokaal op het thema eenzaamheid samengewerkt. Aan Coalitie Erbij Amsterdam nemen de volgende organisaties deel: [Voedselbank Amsterdam](#), [Hulplijn Amsterdam](#), [Protestantse Diaconie Amsterdam](#), [Zonnebloem](#), [Rode Kruis Amsterdam](#), [Humanitas](#), [Leger des Heils](#), [Regenboog Groep](#), [Cliëntenbelang Amsterdam](#). Voor meer informatie over Coalitie Erbij klik [hier](#).

2. Opdrachtgevers aanpak eenzaamheid Amsterdam  
Er zijn bestuurlijke opdrachtgevers en ambtelijke opdrachtgevers.
  - A. Bestuurlijk: wethouder Eric van der Burg [o.a. de portefeuille Zorg en Welzijn] en wethouder Arjan Vliegthart [de portefeuilles Werk, Inkomen en Participatie]. Het Raadsbesluit over de wenselijkheid van een gemeentelijk actieplan eenzaamheid is genomen op basis van een motie door het PvdA Raadslid Maarten Poorter. Maarten Poorter is lid van de Raadscommissie Zorg en Sport
  - b. Ambtelijk: Duco Stuurman, directeur Onderwijs Jeugd en Sport, onderdeel van het Cluster Sociaal van de gemeente Amsterdam.

3. Innovatie en initiatieven  
Betrokken initiatiefnemers [bewegingen, ondernemers, consultants, bewonersinitiatieven, etc.] zoeken de vernieuwing om eenzaamheid te verminderen. Focus op initiatieven die [vaak] bottom-up zijn ontstaan en de samenwerking zoeken. Denk aan interventies, nieuwe overheid, netwerken, bottom-up en gebiedsgericht werken etc.  
**Aandeelhouders:** [CTO](#), [Heavenly Creature Producties](#), [The Change Lab](#), [Bankjescollectief](#), [Buurtvrij for Life](#), [Cognitieve training eenzaamheid](#), [De Buurtcamping](#), [Design Thinkers Academy](#), [Digivaardigheden bij ouderen](#), [Feliciteitproject Rivierenbuurt](#), [Hello Gorgeous](#), [Is Ook](#), [Leuke Luitjes](#), [Bij de Pinken](#), [Een luisterend oor](#), [Lepeltje Lepeltje](#), [LesboCode](#), [Maatjesproject ouderen](#), [Our life project](#), [Leuk voor elkaar](#), [Vayav](#), [Open je Hart](#), [Permanent Beta](#), [Platon Apps](#), [Mijn Rotterdam](#), [Rambler App](#), [De Roze Poort](#), [Samen Wonen Samen Leven](#), [Stichting 4 het leven](#), [Stichting bij de Pinken](#), [Shiatsu aan ouderen en mantelzorgers](#), [Stichting Prisma](#), [Pakhuis de Zwijger](#), [Studenten vereniging VSPA](#), [Studio Goudswaard](#), [Lieve Amsterdamer – Reis door de eenzaamheid](#), [Young Designers](#), [De Melker en Partners](#), [Zorghulpwijzer](#), [Durf jij met mij](#), [Het kan wel](#), [Buurtlink](#), [Mijn Buur](#), [We Helpen](#), [Go Mingle](#), [Kwadraad](#), ...  
[Drie initiatieven zijn bij wijze van voorbeeld hieronder nader uitgewerkt]
4. Ondernemers  
Ondernemers zijn aandeelhouders met een commercieel doel welke [nog] niet direct aansluit bij het verminderen van eenzaamheid, maar die daar wel een aandeel in willen ontwikkelen.  
**Aandeelhouders:** [Vodafone/Ziggo](#), [Deloitte](#), [Post NL](#), ...

5. Gemeente Amsterdam  
De gemeente is naast regisseur ook zelf aandeelhouder in de aanpak eenzaamheid. Bij de rve's en stadsdelen liggen taken die een relatie hebben met eenzaamheid, zoals de WMO. Daarnaast zijn er flankerende beleidsdomeinen die in meer of mindere mate een relatie hebben met eenzaamheid, denk aan armoede. Daarnaast wordt in Amsterdam gebiedsgericht gewerkt.
6. Wetenschap en kennis  
Het netwerk wetenschap en kennis wordt gevormd door Universiteiten, Hogescholen, onderzoeksinstituten en kennisorganisaties. Aan dit netwerk zijn toonaangevende wetenschappers en onderzoekers verbonden met eenzaamheid als specialisme zoals Theo van Tilburg van de Universiteit van Amsterdam, Marina Jonkers van de Hogeschool van Rotterdam en Anja Machielse van de Universiteit voor Humanistiek.  
**Aandeelhouders:** [Universiteit van Maastricht](#), [AHTI \[Amsterdam Health and Technology Institute\]](#), [Movisie](#), [Vrije Universiteit](#), [Universiteit van Amsterdam](#), [Hogeschool van Amsterdam](#), [Universiteit voor Humanistiek](#)...

# Initiatieven



Betrokken initiatiefnemers gebruiken verschillende soorten interventies om eenzaamheid te verminderen. Deze initiatieven zijn onder te verdelen in verschillende interventies.

De volgende indeling wordt gebruikt:

1. Algemene voorlichting en mentaliteitsverandering: proberen mensen te bewegen anders te denken of zich anders te gedragen.
2. Deskundigheidsbevordering van hulpverleners: Beroepskrachten en vrijwilligers leren eenzaamheid beter te signaleren en adequaat op eenzaamheidsproblemen te reageren.
3. Sociaal-culturele activering en ontmoeting: De sociale omgeving van de eenzame persoon 'contactrijker' te maken. Dit type richt zich direct op de eenzame persoon zelf. De nadruk van sociaal-culturele activiteiten ligt meestal op een concrete activiteit en op de gezelligheid, waarmee randvoorwaarden worden gecreëerd om contacten te leggen.
4. Persoonlijke activering: Mensen bewust maken van hun eenzaamheid bevorderende houding of gedrag en hen begeleiden bij het veranderen van deze houding of gedrag. Persoonlijke aanpak en stimulering staan centraal.
5. Cursussen, gespreksgroepen en therapie: Een blijvende verandering aanbrengen in eenzaamheid bevorderende factoren die bij het individu zelf liggen. Het verschil met persoonlijke activering is dat dit type interventie zich vooral richt op één bepaald aspect van het functioneren van de persoon.

Uit onze verkenningsfase blijkt dat de meest voorkomende type interventie 'Sociaal-culturele activering en ontmoeting' zijn. Hieronder drie aansprekende voorbeelden van initiatieven die ontmoeting stimuleren. Deze initiatieven zijn bij wijze van voorbeeld uitgekozen.



## Initiatief 1: Leuke Luitjes

40% van de ouderen is eenzaam. Vreselijk! Wij willen eenzaamheid voorkomen en denken dat ouderen daar zelf wat aan kunnen doen door tijdig hun netwerk weer uit te breiden en hun hobby's te blijven beoefenen.

Leuke Luitjes is een initiatief van Stichting 'Bij de pinken zijn'. Wij geloven dat ouderen nog veel kunnen, graag bij de pinken blijven en dat technologie zoals internet

ouderen kan helpen om langer vitaal, zelfstandig en in contact met anderen te blijven.

Wij willen het leven van 60-plussers leuker en gezelliger maken door ze te verbinden met buurtgenoten met dezelfde interesses. Die zijn dichterbij dan je denkt!

[leukeluitjes.nl](http://leukeluitjes.nl)

## Bankjes Collectief

### Initiatief 2: BankjesCollectief

BankjesCollectief moedigt iedereen aan een bankje op de stoep te zetten en de stoep samen te gebruiken als gedeelde huiskamer. Eens per jaar opent BankjesCollectief het grootste openluchtcafé ter wereld. Daarnaast initieert zij samen met bewoners en organisaties regelmatig openluchtcafés in stadsdelen en buurten of speciale edities rondom maatschappelijke thema's. Hier kom je alle burens tegen: van gezellige roddeltantes en kleine schoffies tot jonge gezinnen in koophuizen en ouderen in sociale huur. BankjesCollectief is een sociaal initiatief dat inspeelt op de huidige tijd: meer tegenstellingen, eenzaamheid en gebrek aan ontmoeting en verbinding. Terwijl we allemaal de stoep delen. We zien kansen in de diversiteit van de stad en de verschillende type woningen binnen een buurt. BankjesCollectief stimuleert daarom buurtbewoners en organisaties om [permanente] ontmoetingsplekken toe te voegen om zo de sociale cohesie te vergroten. Dan letten we allemaal een beetje op elkaar, ontstaan blijvende netwerken in de buurt en wordt eenzaamheid eerder herkend.

Er zijn al meer dan 1.000 bankjes geopend in drie jaar in Nederland en daarbuiten. Bewoners openen hun bankje via [www.bankjescollectief.nl](http://www.bankjescollectief.nl), kiezen zelf de openingstijden en serveren iets lekkers of organiseren iets samen met de buurt; van salsadansen met live muziek tot een grote knikkerwedstrijd.

Uit onderzoek blijkt dat 70% de burens [beter] leert kennen, 52% heeft vaker contact met burens en meer dan de helft samen plannen maakt voor de buurt. Opvallend is dat 26% van de bankjeshosts alleen woont of alleenstaand is. Gemiddeld ontmoet een buur 10 nieuwe mensen op een bankje. 42% van de deelnemers geeft aan dat een geopend bankje tot nieuwe, vriendschappelijke contacten heeft geleid. Niet onbelangrijk is dat ongeveer de helft van de hosts het gezelliger vindt in de buurt sinds het meedoen aan BankjesCollectief.

[bankjescollectief.nl](http://bankjescollectief.nl)  
[facebook.com/bankjescollectief](https://facebook.com/bankjescollectief)



### Initiatief 3: OOPOEH

Stichting Opa's en Oma's Passen Op Een Huisdier [OOPOEH] zet zich in voor een actiever leven voor senioren en een leuker leven voor huisdieren. Voor dit doel zetten wij senioren in als maatje, als OOPOEH, voor huisdieren in de buurt. OOPOEH slaat hiermee drie vliegen in één klap: senioren helpen aan meer gezelschap en beweging, huisdieren helpen aan de aandacht en verzorging die zij nodig hebben en baasjes helpen aan een betrouwbare oppas.

Senioren in Nederland beschikken over een grote dosis levenservaring, energie en kennis. En willen die benutten door iets leuks en zinvols te doen. Zoals het genieten van een huisdier. Maar een eigen huisdier is een grote verantwoordelijkheid die niet alle senioren kunnen of willen dragen. Dan biedt OOPOEH uitkomst: als lid van OOPOEH kunnen 55+ ers gratis van een huisdier genieten wanneer het hen uitkomt.

Oppasdieren hebben een positieve invloed op de gezondheid en het welzijn van senioren. Dat blijkt uit twee impactmetingen naar Stichting OOPOEH die PwC in 2015 en 2016 heeft uitgevoerd. Senioren bewegen meer, hebben meer sociale contacten en ook hun stemming wordt positief beïnvloed. Zo blijkt dat bij 82% van de OOPOEH's die vaker dan een keer per maand oppassen het humeur verbetert. Bij 71% neemt de fysieke beweging toe en 72% heeft meer contact met mensen uit de buurt.

Stichting OOPOEH heeft inmiddels duizenden senioren geholpen aan een match met een oppasdier en baasje in de buurt.

[oopoeh.nl](http://oopoeh.nl)  
[facebook.com/OOPOEH](https://facebook.com/OOPOEH)



# Netwerkbijeenkomst

## Aanpak [Een]zaamheid, 13 februari 2017 Lab 111

Ruim 200 mensen van 75 verschillende organisaties, initiatieven en gemeente waren op 13 februari bijeen in Lab 111. Om de bevindingen uit de verkenningsfase van aanpak eenzaamheid te horen, mee te praten én aandeelhouder te worden. Een bonte mengeling, zo bleek uit de zaalpeiling van dagvoorzitter Frank van Erkel [die daarbij ook het advies kreeg van Lesbo-code om de grote groep vrijwilligers niet te vergeten]. In een vol inhoudelijk programma kwamen de zes sporen uit de aanpak eenzaamheid Amsterdam ruimschoots aan bod. Een verslag op hoofdlijnen.

### Samen staan we sterk

Wethouder Eric van der Burg trapte het programma af met de observatie dat Amsterdam zich veel bezighoudt met de groep waarvan we als maatschappij last hebben, maar dat we ons ook moeten bekommeren om de groep die last heeft van de maatschappij. En die groep groeit, dus dat schept extra verplichtingen. De rol van de gemeente? Aanjagen, financieren en mogelijk maken van de aanpak eenzaamheid. De uitvoering ligt bij een imponerende hoeveelheid organisaties waarvan een groot deel in de zaal zat. Faciliteren betekent dan ook het wegnemen van hinderende regelgeving en het stimuleren van positieve regelgeving, benadrukte hij. Meer visie van Van der Burg is te vinden op pagina 9. De wethouder nam zelf het eerste [niet verhandelbare!] maatschappelijke aandeel en regelde ter plekke een mooie verbinding in de zaal tussen eenzaamheidspersona Abdul Ahad [zie pagina 27] en Daadkr8 in Nieuw-West. Meer informatie vindt u [hier](#).

### Verschijningsvormen, cijfers & succesvolle interventies

Eenzaamheid heeft veel verschijningsvormen, vandaar dat in nauwe samenwerking met veld en wetenschap acht persona's zijn beschreven die eenzaamheid een gezicht geven en hun leefwereld vormgeven. Op 13 februari kwamen ze tot leven. Het persona Abdul Ahad was al in gesprek geweest met wethouder Van der Burg. De andere persona's [zie pagina 20] werden nader geïntroduceerd en in de loop van het programma maakten eenzame Amsterdammers Zoë en Dimitri nog hun opwachting.

Jeroen Slot, directeur Onderzoek Informatie & Statistiek van de gemeente Amsterdam [OIS] ging dieper in op het fenomeen. Eenzaamheid is 'het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan [kwaliteit van] bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen'. Emotionele en sociale eenzaamheid dus. In Amsterdam heeft 11 % van de populatie het gevoel ernstig eenzaam te zijn, en van de 22 gebieden is het eenzaamheidscijfer in Geuzenveld-Slotermeer het hoogst. Een samenvatting van de presentatie van Jeroen Slot staat op pagina 18.



Jan Willem van der Maat van Movisie voegde er nog een derde type eenzaamheid aan toe: existentiële eenzaamheid. In literatuuronderzoek naar de vraag welke interventies succesvol zijn in de strijd tegen eenzaamheid, blijkt er geen ‘quick fix’. Alleen een combinatie van strategieën die er allemaal op gericht zijn de negatieve spiraal te doorbreken blijkt succesvol. Denk hierbij aan praktische ondersteuning, [sociale] vaardigheden verbeteren, contactmogelijkheden bieden, eigenwaarde verhogen, positiever denken [sociaal cognitieve training], realistische verwachtingen sociale relaties en: acceptatie en afleiding. Meer informatie vindt u [hier](#).

Kai Jonas van Universiteit Maastricht, zoomde vervolgens in op de indicatoren die eenzaamheid versterken onder een specifieke groep Amsterdammers: de LHBTI-ers [lesbische vrouwen, homoseksuele mannen, biseksuelen, transgenders en interseksuele personen]. Het onderzoek is gebaseerd op de resultaten gehouden onder het Pink Panel [zie de [link](#)]. Heel kort gezegd is de eenzaamheidsbeleving onder deze groepen anders, is het eenzaamheidsgevoel groter op het platteland [the only gay in the village], hebben transgenders er het meeste last van en lesbiennes het minst. Ter plekke bleek ook dat er nog een uitdaging ligt in het goed betrekken van migranten LHBTI-ers. Kai maakte meteen de afspraak met de Turkse Arbeidersvereniging HTIB om door te praten, en trof meer bereidwillige gesprekspartners.

## Amsterdam

De motie voor de aanpak Eenzaamheid is geïnitieerd door de motie van gemeente raadslid Maarten Poorter. Het onderwerp gaat hem al jaren aan het hart, vertelde hij desgevraagd. En nu heeft hij dan eindelijk “het juiste moment te pakken”. Voor hem bleek de aanwezigheid van zoveel partijen ook een bewijs van de daad- en slagkracht van Amsterdam. Want zijn droom is een stad waar mensen zich gelukkiger voelen en de kloof tussen have’s en have not’s kleiner wordt [zie ook pagina 10].

Coalitie Erbij, de nationale coalitie tegen eenzaamheid, heeft ook zo’n missie, én een zeer bruisende, actieve Amsterdamse tak [klik [hier](#) voor de website]. Volgens voorzitter Ed Theunen is er in Amsterdam enorm veel bezieling, passie en betrokkenheid met de problematiek. De coalitie bestaat weliswaar om eenzaamheid te bestrijden, maar ook om elkaar wijzer te maken met constante aandacht voor het thema als achterliggend doel. Dat lukt al jaren goed, bijvoorbeeld met de Week tegen Eenzaamheid. Meer informatie vindt u [hier](#). Lees pagina 11 voor het interview met Ed Theunen.

De opmerking uit de zaal dat het in Amsterdam niet zo moeilijk is om financiering te krijgen voor de start van projecten, maar dat het vooral lastig is om het vervolg betaald te krijgen als iets succesvol blijkt, kon op veel bijval rekenen. En ook Ed Theunen kon dit beamen. Coalitie Erbij is jarenlang door fondsen gesteund, maar fondsen steunen geen structurele projecten. Daar zal dus een oplossing voor moeten komen.

Eerder al werd in de presentatie van Jeroen Slot Geuzenveld-Slotermeer genoemd als het gebied met de hoogste eenzaamheidscijfers. Fouad Soubati, gebiedsmakelaar in Geuzenveld-Slotermeer, gaf een toelichting op de gebiedsfoto eenzaamheid [zie pagina 48]. Hij noemde de cijfers fors. Met 32% is een op de drie bewoners in Slotermeer eenzaam. Vaak zijn het oudere migranten, mensen die geen Nederlands spreken, een LVB-achtergrond hebben, of uit de groep LHBTI komen. Er wordt niettemin hard gewerkt in het gebied, met vooral kleine initiatieven, en maar liefst 29 aandeelhouders hebben zich achter de samenwerking geschaard. De gezondheidsambassadeurs vormen een mooi voorbeeld van buurtbetrokkenheid waarbij eenzaamheidsbestrijding een goede ‘bijvangst’ is [zie ook de [website](#)]. De zaal maakte vervolgens kennis met een actieve en betrokken bewoner die al meer dan 10 jaar bezig is met eenzaamheidsbestrijding in zijn buurt en een grote steun en toeverlaat is. Zijn hartenkreet: zorg dat dingen die werken, kunnen doorgaan!

We hebben meer van dit soort Amsterdammers nodig, verzuchtte de zaal. En meer borging en verduurzaming van het eigen initiatief, zoals Buurthuiskamer Dichter aanvoerde [zie de [website](#)]. De oproep van het Danspaleis [zie de [website](#)] om organisaties en actievelingen tijd te gunnen mooie dingen op te bouwen, kreeg ook gehoor. Portefeuillehouder Marijn van Ballengooijen van stadsdeel Zuid ziet in zijn stadsdeel veel betrokken buurtbewoners en vrijwilligers, dus de oplossing ligt echt in de samenwerking met de buurten. De gemeente moet daarom volhardend zijn en de lange termijn in het oog houden.

Martijn Aslander, [Amsterdam-Connected, Nooit Af, Easycratie, Permanent Beta] nam het spoor maatschappelijk discours voor zijn rekening door vrijelijk te associëren op het thema eenzaamheid, met een pleidooi vooral alle mafkezen, randdebielen en nerds, weirdo’s, freaks en nitwits in een gezamenlijke challenge te zetten. Hij noemde het eenzaamheidsvraagstuk vooral een bureaucratische kwestie, want: de kennis is er, de mensen zijn er, de passie is er, de urgentie is er zeker, technologie is er en intussen hebben we een beetje ingewikkeld geregeld in de bureaucratie. Lees zijn column op pagina 46.

## Initiatieven en bewegingen

Eenzaamheid leeft! Van nieuw bedachte initiatieven in een wijk, tot een onderwerp waar een internationale leergroep zich over buigt, maar ook de bewezen aanpak van het Leger des Heils; er gebeurt [gelukkig] heel veel om eenzaamheid ‘aan te pakken’. Er stonden vijf willekeurig gekozen initiatieven op het podium:

- Adiël Vader, Leger des Heils, is trots op zijn projecten en wordt er blij van. Bijvoorbeeld van de lange kersttafel en de kaartenactie van Bij Bosshardt. Maar iets leuks doen is natuurlijk niet genoeg als motivatie, het is hard nodig! Mensen die bij ons komen hebben een netwerk van 16 mensen, en daar zit dan iedereen in. Meer informatie vindt u [hier](#).
- Dewi Brinkhuis, Traineepool gemeente Amsterdam, boog zich op verzoek van de aanpak eenzaamheid op de focus jongeren en eenzaamheid, want ook onder jongeren heerst eenzaamheid. Als gevolg daarvan ondernamen jonge talenten een persoonlijke zoektocht naar eenzaamheid. Het publiek hoorde ter plekke een indrukwekkend fragment, en kon de rest van de verhalen tijdens de lunch nog beluisteren met de silent-discokoptelefoon. Zie ook pagina 39.
- Jeroen van der Weide, Design Thinking, hield zich samen met 27 mensen uit 11 landen ook bezig met het onderwerp jongeren en eenzaamheid. Mooie voorbeelden: een awareness campagne over eenzaamheid, en eten aanbieden via een app en samen eten. Want samen eten verbindt nog steeds erg goed. Meer informatie vindt u [hier](#).
- Jesse Jop Jorgen en Cathelijn de Reede van het Bankjescollectief deden een oproep aan de zaal om samen te werken, en iedereen in de stad uit te nodigen om de publieke ruimte tot gemeenschappelijke ruimte te maken en uit te bouwen naar het grootste openluchtcafé van de stad. Meer informatie vindt u [hier](#).
- Rik Moonen, Mijn Rotterdam, liet honderd ouderen met polaroidfoto’s en bijbehorende korte verhalen vertellen hoe hun dagelijks leven eruitziet, vanuit het idee dat de leefwereld van ouderen kleiner wordt en zij hun verhaal niet meer kwijt kunnen. Dit leidde behalve tot mooie verhalen, ook tot nieuwe contacten en perspectieven. Meer informatie vindt u [hier](#).

## Volgende stap

Op de vraag waar gaan we naartoe, was Marijke Andeweg, regisseur aanpak eenzaamheid, vrij resoluut: de opgave is leidend, dus versterken wat goed gaat, kennis en kunde bij elkaar brengen en knopen helpen ontwarren. Belangrijk is dat we weten wat werkt en vervolgens ook doen wat werkt. Daarbij is overigens veel te leren van Rotterdam, waar Marijke de Vries als stedelijke programmanager al langer met dit onderwerp bezig is. [zie ook de [website](#)]. Daar begon het met een aantal bewoners die de bezem in hun straat ter hand namen in de strijd tegen het zwerfvuil.

Wethouder Arjan Vliegthart sloot de bijeenkomst af. Zijn doel: mensen dichterbij de stad, stad dichterbij de mensen. Zijn oproep: blijf doen wat je al goed doet, trek aan de bel bij de aanpak eenzaamheid en vertel wat er nodig is. Dat laatste verleide Jos Verbrugge van de UVA tot de oproep om ook naar energie van minder voor de hand liggende aandeelhouders te kijken, bijvoorbeeld naar zijn studenten. En om ervoor te zorgen dat mensen zich snel ergens kunnen melden als ze iets willen doen. De Bewonerscommissie Diamantbuurt bepleitte de terugkomst van de leefbaarheidsbudgetten zodat er snel initiatieven kunnen worden opgezet in samenwerking tussen gemeente en woningbouwcorporaties. En belangrijk punt vond ook wethouder Vliegthart, maar wel met de toevoeging dat dan ook aangeleerd moet worden hoe die budgetten worden gebruikt en dat er ook aandacht moet zijn voor die bewoners die zich niet gehoord voelen. Daarna ondertekende hij afsluitend ook zijn aandeel in de aanpak. Net als een grote hoeveelheid deelnemers aan de bijeenkomst dat vervolgens tijdens de lunch deden.



[what]

# Marloes Tolman

## Een reis door de [een]zaamheid: disconnected

Zaterdagavond, half negen. Ik ben op station Amsterdam Centraal en ik wacht op de trein. Ik ben niet alleen, om mij heen zijn tientallen eenlingen die ergens heen of juist terug gaan. Hun ruggen zijn gekromd, hun nekken zijn gebogen. Met grote, donkere ogen staren ze, hun eigen wereld in hun handen. Met koude vingers klikken, typen en swipen ze. Ze gaan in sneltreinvaart door foto's van wereldreizen, nieuwe schoenen en geslaagde avondjes uit. Ze zijn ver weg van deze januariavond op perron 13a. Ik voel me wat verveeld en verloren en pak mijn telefoon uit mijn zak. Nu zijn we samen alleen.

Voor mij is dit de ultieme eenzaamheid van deze tijd. Het idee was leuk, je kunt op elk moment verbonden zijn met iedereen ter wereld. Nooit meer alleen, nooit meer eenzaam. Het resultaat is dat we weliswaar verbonden zijn maar ook losgekomen van de mensen die dichtbij ons staan. We zijn asociaal geworden. Ik zie het niet alleen op het station, maar ook in vergaderingen, op feestjes, in restaurants. Schaamteloos wordt er naar telefoons gekoekeloerd en wordt het contact met de mensen om je heen verbroken. Het ergste is dat ik er zelf net zo hard aan meedoe.

Ik besloot dat het tijd was voor een experiment. Ik zette mijn twee telefoons en twee laptops uit en sloot ze op in de kast. Ik vertrok alleen naar het strand. Echt alleen. Geen afleiding, in contact met mijn omgeving, zonder eenzaamheid. Ik voelde me verbonden en een met de natuur.

Dit heb ik niet echt gedaan. Toen ik mijn experiment aankondigde raakte mijn omgeving in paniek. 'Ik vind het niet kunnen dat je onbereikbaar bent, wat nou als er iets ergs gebeurt?'. 'Hoe weet je de weg dan?' 'Dan kun je helemaal geen leuke foto maken op het strand!'. Ik durfde niet meer. Ik zag het al voor me: ik, dolend door de duinen zonder selfie terwijl er in Amsterdam de pleuris uit was gebroken. Hoe deden mensen dit voor de smartphone? Dat is toch zeker al... een jaar of... 15 geleden? 15 pas?

Woensdagochtend, half twaalf. Ik ontmoet Kamila in het restaurant van de Hema op het Buikslotermeerplein. Kamila is 26 en anderhalf jaar geleden gevlucht uit Palmyra, in Syrië. Samen met haar man en twee zoontjes woont ze nu in Amsterdam Noord. Samen oefenen we Nederlands en praten we over het leven. Als je in een land woont waar je bijna niemand kent, waar je de taal niet spreekt, waar je de weg niet weet, als je familie 4000 kilometer verderop woont, als je niet eens weet of je vrienden veilig zijn of nog wel in leven, ben je dan echt eenzaam? 'Soms wel', zegt Kamila, 'maar gelukkig hebben we Facebook.'

Marloes Tolman  
Traineepool gemeente Amsterdam





# Maatschappelijk discours

Eenzaamheid ontstaat en bestaat in een maatschappelijke context: hoe wij als mensen met elkaar samenleven en hoe we dat ervaren [onze leefwereld] én hoe instellingen en overheden dat samenleven vormgeven en organiseren [de systeemwereld].



## Rol gemeente Amsterdam: eenzaamheid en het sociaal domein

De vermindering van eenzaamheid is een speerpunt voor de gemeente Amsterdam: het streven is minder eenzaamheid! Amsterdam hanteert daarbij op dit moment de volgende strategie: 'De gemeente wil de randvoorwaarden verbeteren om alle Amsterdammers in

staat te stellen tot hun volle capaciteit gezond te leven en volwaardig deel te nemen aan de samenleving.<sup>[1]</sup> De gemeente investeert in eenzaamheidsbestrijding door middel van het welzijnsbeleid en de basisvoorzieningen van de stadsdelen.

### Wettelijke verantwoordelijkheid

In de Wet Maatschappelijke Ondersteuning 2015<sup>[A]</sup> is vastgelegd dat de gemeente zorg moet dragen voor de maatschappelijke ondersteuning van inwoners met psychosociale problemen, zoals eenzaamheid. Dit houdt onder meer het ondersteunen van de zelfredzaamheid van mensen in: het in staat zijn tot het uitvoeren van de noodzakelijke algemene dagelijkse levensverrichtingen en het voeren van een gestructureerd huishouden. En het ondersteunen van participatie: deelname aan het maatschappelijke verkeer.

Ook behoort het tot de taak van de gemeente sociale samenhang, de toegankelijkheid van voorzieningen, diensten en ruimten voor mensen met een beperking en de veiligheid en leefbaarheid in de gemeente te bevorderen. Met andere woorden, de voorwaarden te scheppen, zodat inwoners zelfredzaam kunnen zijn en kunnen participeren. Tot slot heeft de gemeente de verantwoordelijkheid zich in te spannen om te voorkomen dat ingezetenen op maatschappelijke ondersteuning aangewezen zullen zijn.

De gemeente is verder onder de Wet Publieke Gezondheid verantwoordelijk voor het nemen van gezondheidsbeschermende en gezondheidsbevorderende maatregelen [...] voor jeugdigen [onder 18 jaar] en ouderen [65 jaar en ouder]. De nadruk ligt hierbij op preventie. Als het gaat om eenzaamheid houden deze taken inhoudelijk nauw verband met de verantwoordelijkheden onder de Wmo 2015. Het kabinet schreef recentelijk in dit verband: 'Gezondheid wordt steeds vaker breed en positief opgevat, zodat de focus minder ligt op de afwezigheid van ziekten en aandoeningen en meer op de mogelijkheden die mensen hebben om met ziekten, beperkingen en tegenslagen om te gaan. [...] Dit verbindt het gezondheidsbeleid met de doelstellingen in het sociale domein: participatie, zelfregie en zelfredzaamheid. [...] Door gezondheid en andere maatschappelijke domeinen te verbinden kunnen ze elkaar versterken. We blijven daarom nadrukkelijk de verbinding maken met het onderwijs, de leefomgeving, werk, en zorg.'<sup>[B]</sup>

A Aangehaald worden Artikelen 1.2.1, 2.1.1 en 2.1.2

B Kamerbrief december 2015 - Landelijke nota gezondheidsbeleid 2016-2019

1 Nota Publieke Gezondheid 2017

## Doorlopende beleidslijnen

De achtergrond waartegen dit gebeurt is de transformatie van het sociaal domein. Mensen zouden zoveel als in zijn of haar individuele situatie wenselijk en mogelijk is, zelf de regie hebben moeten hebben over hun leven. De wetten binnen het sociaal domein – op het gebied van werk, inkomen, welzijn, gezondheid en zorg, opgroeien en opvoeden – kennen daarom overeenkomstige doelen: optimale zelfredzaamheid en kunnen meedoen in de samenleving. Amsterdam zet hier onder vier noemers op in:<sup>[2]</sup>

- **De dragende samenleving**, wat wil zeggen: 'Amsterdammers zijn gewend geraakt aan het elkaar vinden en op te zoeken als we voor korte of langere tijd zorg en ondersteuning nodig hebben, de gemeenschap in de wijk omarmt ook diegene die kwetsbaar zijn en geen deel uitmaken van een eigen netwerk van bijvoorbeeld familie en vrienden, dan wel terughoudend – zo niet mijddend – zijn in het hulp vragen.'
- **Gebiedsgericht werken**: 'Sturing vanuit de opgaven in de gebieden is leidend. Een nieuwe rol van de lokale overheid in de gebieden: bewoners en ondernemers nemen steeds vaker zelf initiatieven en zoeken hier ruimte voor.' Bepalend in de uitvoering zijn, naast de basisvoorzieningen, de gebiedsteams en de wijkzorgnetwerken, die er voor een integrale aanpak moeten zorgen.
- **Basisvoorzieningen**: 'Voorzieningen die in alle wijken noodzakelijk zijn voor het stimuleren van de dragende samenleving en die toegankelijk zijn voor alle inwoners. De gemeente gaat ervan uit dat het versterken van de basisvoorzieningen en informele zorg in de wijk leidt tot meer draagkracht in de samenleving en daarmee tot minder beroep op [specialistische] zorg en ondersteuning.'
- **Vernieuwing van werken en samenwerken**: 'Dubbel werk voorkomen, projecten en werkwijzen bij elkaar voegen en versnippering voorkomen. Zoveel mogelijk bewezen effectieve interventies inzetten om zijn doelen te bereiken, ruimte om te experimenteren. Dat zijn de manieren waarop Amsterdam niet alleen efficiënter wil zijn op het sociaal domein, maar ook effectiever.'

## Stadsbreed beleid

In het Amsterdamse beleid heeft de ambitie van het verminderen van eenzaamheid een plek als speerpunt in de Nota Publieke Gezondheid. Tegelijkertijd wordt vanuit het Meerjaren Beleidsplan Sociaal Domein 2015 – 2017, waarin de ambities voor de uitvoering van de Wmo, de Jeugdwet en de Participatiewet zijn opgenomen, ingezet via welzijnsbeleid en de basisvoorzieningen. Er zijn binnen Amsterdam nog meer beleidskaders, programma's en aanpakken die raken aan het thema eenzaamheid. Het gaat in al deze gevallen om [groepen] mensen bij wie eenzaamheid speelt, of die door hun omstandigheden daar een verhoogd risico op lopen. Bijvoorbeeld door armoede, werkloosheid, een slechte gezondheid of door levensgebeurtenissen met een grote impact. Voorbeelden in de veelheid van aanpakken en programma's zijn:

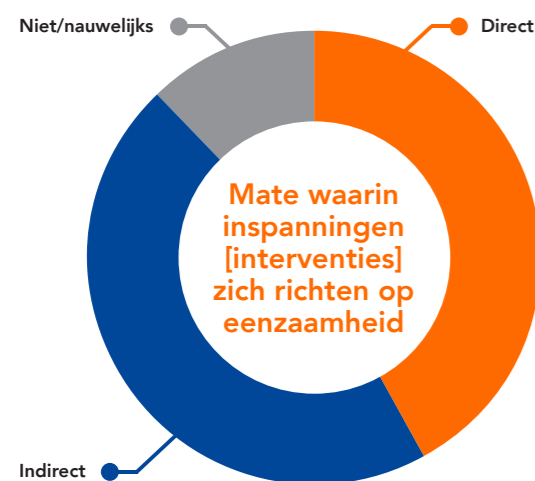
Titel document	Ambitie	Doelgroepen
Alle Amsterdammers doen mee - Meerjaren-beleidsplan Sociaal Domein 2015 - 2018	Alle Amsterdammers hebben gelijke kansen op een goede gezondheid: het % eenzame Amsterdammers is in 2018 niet verder toegenomen  Amsterdammers ondersteunen elkaar en zetten zich actief in voor hun omgeving: er is een toename van de leefbaarheid in wijken en minder <b>eenzaamheid</b> in de buurt.	Alle Amsterdammers
Preventief verbinden: winst voor Amsterdam én Amsterdammers - Nota Volksgezondheid 2017	De randvoorwaarden verbeteren om alle Amsterdammers in staat te stellen tot hun volle capaciteit gezond te leven en volwaardig deel te nemen aan de samenleving.	Amsterdammers waarbij sprake is van één of meerdere risicofactoren voor [on]gezond gewicht, roken en alcoholgebruik, angst en depressie en <b>eenzaamheid</b> .
Afsprakenkader Basisvoorzieningen Stadsdelen	Door het versterken van de basisvoorzieningen en informele zorg in de wijk meer draagkracht in de samenleving en daarmee tot minder beroep op [specialistische] zorg en ondersteuning realiseren.	Jeugdigen, volwassenen, ouderen die moeite hebben te participeren in de samenleving, bijvoorbeeld als gevolg van een aandoening of beperking, of beperkende levensomstandigheden zoals armoede, en de mantelzorgers van deze Amsterdammers.
Agenda Informele Zorg en Vrijwillige inzet	Amsterdammers zijn gewend geraakt aan het elkaar vinden en op te zoeken als we voor korte of langere tijd zorg en ondersteuning nodig hebben, de gemeenschap in de wijk omarmt ook diegene die kwetsbaar zijn en geen deel uitmaken van een eigen netwerk van bijvoorbeeld familie en vrienden, dan wel terughoudend zijn – zo niet mijddend – zijn in het hulp vragen.	'Kansgroepen', zoals ouderen met een beperkt netwerk [sociaal isolement] en volwassenen met grote afstand tot de arbeidsmarkt. Ook wordt gestimuleerd dat de inzet zich richt op leun-steuncontact voor minder zelfredzame Amsterdammers.
Stedelijk kader Wijkzorg	Amsterdammers moeten met elke ondersteuningsvraag bij een professional van wijkzorg terecht kunnen.	Amsterdammers die thuis wonen en aangewezen zijn op ondersteuning en zorg aan huis of in de wijk

Titel document	Ambitie	Doelgroepen
Amsterdam: een Age-friendly City - Startnotitie Age-friendly Amsterdam	Samen met Amsterdammers van Amsterdam een stad maken waarin iedereen meetelt en mee kan blijven doen, ook als bewoners niet alles meer zelf kunnen.	Ouderen en in het bijzonder ouderen onder wie eenzaamheid voorkomt in Amsterdam: Minima, alleenstaande oudere vrouwen met een Nederlandse achtergrond, migrantenouderen, LHBTI-senioren, ouderen zonder partner, 85-plussers.
Koersbesluit Om het kind	In Amsterdam groeien kinderen en jongeren veilig en gezond op, ontwikkelen hun talenten en participeren volwaardig en verantwoordelijk.	Jeugdigen van 0 tot 18 jaar en gezinnen
Beleidskader Vluchtelingen in Amsterdam 2015 - 2018	Vluchtelingen kunnen hun eigen bijdrage leveren aan de ontwikkeling van de Amsterdamse samenleving.	Vluchtelingen [mensen met een verblijfsstatus, na doorlopen asielprocedure].
Programmaplan Meedoen werkt 2016 - 2018	Duurzame participatie of een stap op weg naar werk.  'We zetten meer in op mensen die geen directe kans hebben op werk en bij wie investeren in meedoen voor henzelf en in maatschappelijk opzicht wel loont. Dit omdat het leidt tot bijvoorbeeld minder eenzaamheid, een betere gezondheid en meer zelfvertrouwen als mensen op een zinvolle manier participeren.'	Amsterdammers die het niet lukt om op eigen kracht te participeren en voor wie een betaalde baan [nog] een brug te ver is.
Amsterdam zijn we samen - Aanvalsplan Armoede Amsterdam [2015]	Amsterdam die in armoede leven moeten volwaardig mee kunnen doen.	Amsterdammers die leven rond de armoedegrens
Koersbesluit Maatschappelijke Opvang en Beschermd Wonen	Mensen gegeven hun perspectief een passend thuis bieden waar ze het beste tot participatie komen.	Slachtoffers van [huiselijk] geweld, mensen met ggz- en/of verslavingsproblematiek, waaronder dak- en thuislozen

Titel document	Ambitie	Doelgroepen
Programma Huisvesting Kwetsbare Groepen 2016 - 2018	Kwetsbare Amsterdammers krijgen passende huisvesting; de cliënt krijgt vanaf het begin de regie over het wonen en de begeleiding waarmee het herstel wordt bevorderd.	Jongeren en volwassenen die uitstromen uit de Maatschappelijke Opvang en Beschermd Wonen, dak- en thuisloze kinderen en jongeren, jeugdzorggezinnen, sociaal en medisch urgenten, statushouders, slachtoffers huiselijk geweld, mantelzorgers, uittredende sekswerkers, personen met een licht verstandelijke beperking en mensen met rolstoel-indicatie.
Zelfstandig wonen van ouderen in Amsterdam - Programma Ouderenhuisvesting 2015 - 2018	Amsterdammers kunnen tot op hoge leeftijd zelfstandig blijven wonen en krijgen hulp en zorg aan huis aangeboden.	Amsterdammers van 65 en ouder. In het bijzonder mensen van 75 jaar en ouder en ouderen met een lager inkomen.

## Documentanalyse: Wat gebeurt er in Amsterdam tegen eenzaamheid?

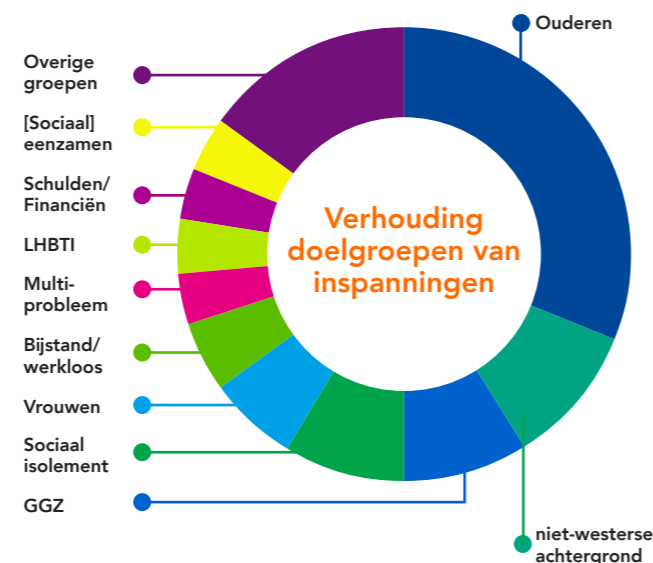
Naast dit stadsbrede beleid is er een veelheid aan plannen en documenten, ook op het niveau van de gebieden, die op de een of andere wijze aan eenzaamheid raken. Wij hebben een analyse gedaan van bijna 200 verschillende documenten. Voornamelijk algemeen informatieve stukken, maar ook beleidsdocumenten en activiteitenplannen van organisaties.<sup>[3]</sup> Hier presenteren wij enkele tussentijdse bevindingen op basis van de beleidsdocumenten en interventies die zich op Amsterdam richten. Veel aangedragen beleidsdocumenten en inspanningen richten zich indirect op het onderwerp eenzaamheid. Voor activiteitenplannen van projecten of andere interventies, is eenzaamheid tegenaan meestal een verwachte 'bijvangst'. Men zet zich dus in de eerste plaats in voor andere doelen, maar verwacht wel dat het ook helpt tegen eenzaamheid. Waarom men verwacht dat de interventie ook zal helpen in het terugdringen van eenzaamheid wordt in de documenten nauwelijks expliciet onderbouwd.



## Doelgroepen waar beleidsstukken en interventies zich op richten

Veel inspanningen omschrijven de doelgroep waar ze zich op richten niet heel specifiek. Voor bepaalde inspanningen is dit logisch omdat het breed toegankelijke welzijnsvoorzieningen betreft. Wij zien dat de meerderheid van de inspanningen zich richt op [een variant van] ouderen.

De onderstaande figuur toont een globale verdeling van de doelgroepen waar inspanningen zich op richten. [Kanttekening is dat veel inspanningen zich richten op combinaties van onderstaande doelgroepen]. Wij komen tot deze indeling door eerst de omschrijving letterlijk over te nemen uit het document zelf. Vervolgens hebben wij deze verder ingedeeld in categorieën. Hierdoor sluit deze indeling niet een op een aan bij de indeling in risicogroepen zoals omschreven bij het onderdeel Data.



Eerder in deze snapshot is te zien dat ouderen inderdaad een risicogroep zijn voor [ernstige] eenzaamheid, net als mensen met een psychische belemmering, mensen zonder betaald werk, et cetera. Ernstige eenzaamheid komt echter ook veel voor onder andere leeftijdsgroepen. Twee mogelijke verklaringen dat het grootste deel van de interventies zich richt op ouderen zijn:

- Ouderen zijn een makkelijke vindbare en herkenbare doelgroep.
- In het maatschappelijk debat wordt eenzaamheid sterk in verband gebracht met ouderen.<sup>[4]</sup>

Uitdaging blijft de groep [ernstig] eenzamen die niet "netjes in één van de risicogroepen past". Dit is een zeer moeilijk in beeld te krijgen [en zeer diffuse] doelgroep.

3 Deze inventarisatie is niet dekkend en zetten wij voort.

4 Eenzaamheid: beeldvorming in cijfers, Achtergrondstudie, Raad voor Volksgezondheid en Samenleving [Den Haag 2016].

# Landing in de praktijk: realiteit, beelden en aannames

## Verwachtingen van de dragende samenleving

Bij de hervorming van de langdurige zorg en veranderingen in het sociaal domein zijn hoge verwachtingen neergelegd. Hoge verwachtingen van de bereidheid van mensen om vrijwilligerswerk te doen en burenhulp te geven, en van wat het maatschappelijk middenveld zoals clubs, kerken of ondernemers kan betekenen. In Amsterdamse termen: de dragende samenleving. Dat komt zowel in het politieke debat tot uiting als in het lokale beleid. Tot slot is er de aanname dat wat de Amsterdamse samenleving zelf kan en wil doen, aansluit bij wat nodig is om eenzaamheid te verminderen: '[...] de inzet van veel actieve inwoners en bedrijven heeft ook andere positieve gevolgen, zoals een toename van de leefbaarheid in wijken en minder eenzaamheid in de buurt.'<sup>[5]</sup>

## Vrijwillige inzet en eenzaamheid

Zorg- en welzijnsprofessionals geven aan dat er een te groot beroep gedaan wordt op onderlinge zorg, zowel in zwaarte als in omvang.<sup>[6]</sup> Complicerende factor is dat bewoners van meer welgestelde, vooral "witte" wijken problematiek beter kunnen opvangen, dan mensen in arme en etnisch diverse buurten.<sup>[7]</sup> Juist in deze buurten is er een overlap zichtbaar; sociale problemen verhogen het risico op eenzaamheid.

In 2013 gaf 21% van de Amsterdammers aan bereid te zijn te 'zorgen voor hulpbehoevende/eenzame mensen', 51% misschien en 17% zeker niet.<sup>[8]</sup> Tegelijkertijd weten we dat mensen vooral op incidentele basis bereid zijn iets voor een ander te doen.<sup>[9]</sup> De vraag is hoe vrijwilligers een effectieve bijdrage kunnen leveren aan het verminderen van eenzaamheid van anderen, maar wellicht ook van henzelf. Door de gemeente

wordt al ingezet op het doen van vrijwilligerswerk door minder zelfredzame en kwetsbare groepen. Want zelf vrijwilligerswerk dóen kan helpen bij het versterken van het gevoel van eigenwaarde, nuttig zijn in de samenleving en de eigen regie.<sup>[10]</sup>

## Een weerbarstige uitvoering

Bij ernstig eenzame Amsterdammers is vaak sprake van onderliggende problematiek. Dit maakt dat je eenzaamheid niet altijd als geïsoleerd probleem kunt aanpakken. Er is de afgelopen jaren door professionals geïnvesteerd in het ontwikkelen van een brede blik. Professionals worden gestimuleerd verder te kijken dan hun eigen domein en oog te krijgen voor mogelijke andere problemen op andere leefgebieden. Er is nog een weg te gaan om met de inzichten die zijn opgedaan de integrale benadering te verbeteren. Professionals zijn zoekende naar de juiste verbindingen met elkaar. En zijn daarnaast vaak onzeker over hun vaardigheden voor goede gespreksvoering en hun kennis van de sociale kaart. Vooral de samenwerking tussen informele netwerken en diensten en professionals kan nog worden versterkt.<sup>[11]</sup>

Ook is er nog veel te winnen bij het beter toerusten en bijscholen van professionals over het onderwerp eenzaamheid. Zo gaven enkele Amsterdamse professionals aan eenzaamheid wel te signaleren, maar geen mogelijkheden te hebben om actie te ondernemen.<sup>[12]</sup> Landelijk geven mensen in de uitvoering aan dat sociale wijkteams nog onvoldoende in staat zijn om eenzaamheid te op te sporen. Als reden geeft men aan dat veel wijkteams nog in ontwikkeling zijn met de nieuwe manier van werken: [...] Wanneer iemand zelf geen ondersteuning zoekt, blijft de problematiek onzichtbaar en onopgelost.<sup>[13]</sup> Cliënten zelf maken zich tegelijkertijd zorgen over de privacy van hun gegevens 'in een systeem van de gemeente'.<sup>[14]</sup>

10 Agenda Vrijwillige inzet en Informele zorg, interviews De Regenboog en VCA

11 Voortgangsrapportage Wijkzorg 2016

12 Interview Afdeling Zorg, gemeente Amsterdam

13 Frontlinepeiling Movisie [2015]

14 Voortgangsrapportage Wijkzorg 2016

5 Meerjaren Beleidsplan Sociaal Domein 2015-2018

6 Frontlinepeiling Movisie [2015]

7 Onderzoek 'Mattheus in de buurt', gemeente Rotterdam

8 OIS [2013]

9 Eenzaamheid: beeldvorming en cijfers, Raad voor de Samenleving [2016]

### Extramuralisering

Tegelijkertijd speelt de noodzaak van het meer in de samenhang organiseren van zorg en ondersteuning in de wijk. Hoewel Amsterdam een stad met een jonge bevolking is, is het aantal oudere Amsterdammers omvangrijk. Vanwege vergrijzing en omdat mensen later of niet naar een verpleegtehuis gaan, wonen meer ouderen langer zelfstandig thuis.

Dit geldt ook voor andere groepen zoals bijvoorbeeld mensen met een psychische aandoening. Zo worden de komende jaren in Amsterdam duizend extra woonplekken beschikbaar gesteld voor de door- en uitstroom van mensen uit de Maatschappelijke Opvang en Beschermd Wonen. Dit is een groep met een groot risico op vereenzaming: 'Mensen zijn gewend in de opvang te leven, beschermd met anderen in een groep of op straat, en bijna nooit alleen te zijn. Het is heel belangrijk om een zachte landing te creëren bij het zelfstandig wonen. Een vangnet te maken om op terug te vallen, versleuteld in de verschillende leefgebieden. Dagbesteding te hebben, een doel. Anders ligt eenzaamheid op de loer.'<sup>[15]</sup>

### Systeemwereld versus leefwereld

We komen tegen dat Amsterdammers kritisch tegenover de dragende samenleving staan: het is in het maatschappelijk debat een karikatuur geworden, zo zeggen sommigen. De discussie is verengt tot wel of niet de billen van de buurman moeten wassen, omdat de overheid dat niet meer wil doen.<sup>[16]</sup> Uit eerder onderzoek bleek ook dat 'vragen naar de ambities van mensen om sociaal betrokken te zijn op een kritischer reactie kunnen rekenen als die vragen worden gerelateerd aan concreet overheidsbeleid om mensen te activeren. [...] Veel mensen raken geïrriteerd door de veronderstelling dat de overheid nu veel doet en zij zelf weinig.'<sup>[17]</sup> Tegelijkertijd gebeurt al er veel tussen inwoners onderling en is het de vraag hoe dit kan passen in het verminderen van eenzaamheid, zónder dat de gemeente gaat overnemen wat al [buiten de gebaande paden] floreert.

### Vertrouwen tussen overheid en inwoner

In de media komt het beeld naar voren dat de bezuinigingen in de zorg, de oorzaak zijn van de vereenzaming van ouderen. Ouderen worden überhaupt het meest genoemd, als het om eenzaamheid gaat.<sup>[18]</sup> Mensen staan in het algemeen sceptisch tegenover het beleid van de overheid: 'De zorg is te duur en inefficiënt, de premies zijn te hoog, er wordt steeds minder vergoed en de kwaliteit van de zorg neemt af. [...] Niet alleen vindt men het gevoerde beleid slecht, men voelt zich ook belazerd door de politiek of verwijt politici dat zij vooral hun eigen belangen behartigen en geen oog hebben voor zwakke groepen [met name ouderen] die er op achteruit gaan.'<sup>[19]</sup> Bewoners krijgen bovendien verschillende gezichten van het systeem te zien, zowel via de gemeente Amsterdam [via de gebieden aan de balie en door digitale/papieren communicatie] als via het maatschappelijk veld [organisaties, verschillende professionals]. Dat ervaren inwoners niet altijd als betrouwbaar en transparant.<sup>[20]</sup>

Vertrouwen komt te voet en gaat te paard. Het beeld van het beroep op eigen kracht en elkaar dat lijkt te domineren is: "doe het maar zelf". De gemeente wil werken aan een nuancering: 'We investeren middelen en tijd in de verbetering van de bejegening door professionals van cliënten, gezinnen met zorg- of opvoedvragen en hun mantelzorgers en de vrijwilligers in hun netwerk.'<sup>[21]</sup>

# Vervolg vragen - onderzoek & dialoog

### Verandering van sturing

De gemeente zet op dit moment in op de vermindering van eenzaamheid via subsidiering van [welzijns]aanbod. Vanuit de gedachte "één stad, één opgave" maken stadsdelen hierover op grote lijnen afspraken met de gebieden. De invulling verschilt per gebied, om recht te doen aan de problemen en kansen in de wijken. Het werken met de Gebiedsagenda's en Gebiedsteams ontwikkelt zich nog: men zoekt als gemeentelijke organisatie naar haar handelingsvermogen ten opzichte van de integrale opgave in een gebied en andersom.

Kunnen Amsterdammers, individueel en collectief, elkaar meer ondersteuning en zorg bieden? En helpt dat dan eenzaamheid verminderen? Hoe kan het doen van vrijwilligerswerk beter bijdragen aan de vermindering van eenzaamheid? Wat is daarvoor nodig?

Welke obstakels in de samenwerking in de gebieden zitten het verminderen van eenzaamheid in de weg? Ook vanuit het perspectief van de Amsterdammer! Hoe wordt daar nu aan gewerkt? Wat is nodig om die weg te nemen?

Welk verband is er tussen de veranderingen in het zorgaanbod, de wijze van werken op het sociaal domein, en eenzaamheid bij risicogroepen? Welke andere maatschappelijke ontwikkelingen zijn van invloed? Denk ook aan jongeren! Wat is nodig om een betrouwbare overheid te zijn?

Hoe kan de subsidiering van de basisvoorzieningen beter aansluiten bij wat er specifiek in gebieden nodig is? Hoe krijgen we beter zicht op de effectiviteit hiervan? Hoe ziet de ideale samenwerking binnen de gemeentelijke organisatie eruit ten dienste van de opgaven in de gebieden eruit? Welke hindernissen zien we als het gaat om het verminderen van eenzaamheid, en welke ervaren inwoners zelf?

18 Eenzaamheid: beeldvorming en cijfers [Raad voor Volksgezondheid en Samenleving, 2016]

15 Interview De Regenbooggroep

16 Interviews VCA, De Regenbooggroep, ambtenaren

17 Loslaten in vertrouwen, Raad voor het Openbaar bestuur [2012]

19 Zorg en onbehagen - verkenning publieke opinie, SCP [2016]

20 Interviews VCA, De Regenbooggroep, ambtenaren

21 Agenda Informele Zorg en Vrijwillige inzet

# Martijn Aslander

## Technologie en eenzaamheid

Eenzaamheid blijkt de rode draad te zijn achter alles wat ik de afgelopen dertig jaar gedaan heb. Ik ben opgegroeid diep in de binnenlanden van Drenthe, in een lief klein dorpje. Ik was degene die altijd als laatste gekozen werd bij spelletjes en hoorde nergens bij, dus het was best eenzaam. Het voordeel van die eenzaamheid was dat ik mezelf opsloot op mijn kamertje met veel boeken. Dus ik heb een hoop gelezen in die tijd en toen ik vijftien was kwam er een omslagpunt. Ik zat bij de scouts en deed wat scouts doen; een kampvuurtje maken, een rondje in het bos lopen, wat hiken en een vlot bouwen. Ik ontdekte dat als je het een personeelsuitje noemde en er tien gulden voor vroeg, en er kwam honderd man, je twee uur later duizend gulden had verdiend. Dat was eind jaren '80 best veel geld. Dus begon ik een bedrijfje. Mijn vader was leraar en die kreeg tweeduizend gulden, maar daar hij moest hij een hele maand voor naar zijn werk.

Toen ik begon met mijn bedrijfje achter in de klas had ik nog nauwelijks technologie tot mijn beschikking, maar ik had de technologische vooruitgang aan mijn kant, dus elk jaar kwam er iets nieuws bij dat ervoor zorgde dat ik meer gedaan kreeg in minder tijd, met minder stress tegen lagere kosten en met meer impact. Toen ik bijvoorbeeld de beschikking over een kopieerapparaat kreeg van school, scheelde dat enorm: ik hoefde niet al die dingen over te tekenen, dat ging lekker snel. Het bedrijf is behoorlijk uit de hand gelopen: twee jaar later had ik zestig man parttime aan het werk in mijn buitensportbedrijf. [Zonder een mobiele telefoon en zonder internet! Probeer je daar vandaag de dag maar eens iets bij voor te stellen...]

### Het grootste hunebed ooit

Toen ik 27 was probeerde ik mijn bedrijf te verkopen, waarbij het een en ander misging. Alles wat ik had opgebouwd raakte ik kwijt. Het liefst wilde ik in een hoekje gaan liggen huilen, maar besloot mezelf aan mijn haren uit het moeras te trekken en een hunebed

te gaan bouwen, met de hand. Het grootste hunebed ooit: 240.000 kilo aan stenen. Twee jaar later had ik een miljoen aan sponsorgeld en subsidie bij elkaar gesprokkeld. Er kwamen 14.000 mensen helpen, om met alleen touw, palen en stenen in zestien dagen tijd het grootste hunebed te bouwen. Het was een bizar project, maar het is gelukt. En waarom het gelukt is? Omdat ik een fantastisch team om me heen had van mafkezen, randdebielen, nerds, weirdo's, freaks en misfits, eenzame types net als ik. Als je met dit soort mensen werkt en je geeft ze een *challenge*, dan voelen ze zich verbonden. Bovendien zijn ze hun hele leven lang getraind in 'nee' horen, dat nemen ze niet meer serieus. Dat is handig, want ze zijn daardoor in feite *'unstoppable'*.

### Verschil maken voor de mensheid

Een tijdje heb ik gedacht dat ik rijk wilde worden, maar mede door mijn zakelijke debacle merkte ik dat het me niet om het geld ging, maar om impact. Ik wilde zoveel mogelijk verschil maken voor de mensheid.

En toen kwam ik opnieuw uit bij de technologie en de nerds en mafkezen. Een aantal jaren geleden heb ik een community opgestart met wat vrienden: Permanent Beta, met als uitgangspunt dat alle grote vraagstukken van deze tijd, ook het eenzaamheidsvraagstuk, in aanpak en oplossing een vraagstuk rond bureaucratie is. De kennis is er, de mensen zijn er, de wil is er, de urgentie is er, de technologie is er. We hebben het alleen een beetje ingewikkeld geregeld in de bureaucratie. Daar schrijf ik nu boeken over. Over hoe ik zonder papier [uitgeschreven plannen, begrotingen, etc.] en zonder geld, maar mét gratis technologie en de juiste mensen, zaken in beweging kan krijgen. De Permanent Beta community bestaat inmiddels uit vierduizend gepassioneerde mensen en er zijn al zo'n duizend *meet-ups* georganiseerd, die heel veel energie hebben opgeleverd, zonder dat er geld in omgaat.

### De kracht van technologie

Ik ken een jongen die aan een ziekte is overleden. Zijn ouders dachten dat hij geen vrienden had, maar op de begrafenis stonden er ineens vierhonderd mensen. De ouders hadden geen idee wat die jongen achter zijn computer aan het doen was. Hij bleek een enorm netwerk om zich heen te hebben en dat was zijn wereld. Veel mensen denken dat online contact geen echt contact is, maar voor die vierhonderd mensen was dat het wel degelijk.

Mijn moeder is inmiddels weduwe en woont nog steeds in dat kleine dorpje in Drenthe. Ook zij is nogal eenzaam en ze wilde absoluut geen iPad, dus heb ik geregeld dat ze oma werd ;). Toen ze zag hoe ze met zo'n ding op afstand naar haar kleindochter kon zwaaien, was ze om. Inmiddels leest ze ook de krant, op de iPad en maakt ze de letters groot, superhandig.

Een groot deel van mijn werk is nadenken over waar de technologie naartoe gaat. En ik merk vaak, zeker in het sociale domein, dat mensen een beetje aversie hebben jegens technologie. Maar technologie is een zegen, zeker voor introverte mensen, want als je introvert bent en je durft niets te zeggen tegen iemand, dan loop je naar je toetsenbord, typ je gauw wat in en je loopt weg. Dan kijk je een uurtje later, als je mazzel hebt heeft iemand iets teruggetypt. Vergis je niet, het is een enorme barrière die hiermee te overwinnen is.

We gaan een andere tijd in, binnen nu en tien jaar zijn computers een miljoen keer sneller in rekenkracht en binnen drie tot vier jaar typen we niet meer op computers, dan praten we ertegen. In Japan geven robotjes aandacht aan oude mensen en die mensen zijn een stuk minder eenzaam.

We gaan naar een wereld waarbij mens en technologie meer gaan samenvloeien. Een van de grote beloftes is *virtual reality* en *augmented reality*. De ontwikkelingen hieromtrent gaan razendsnel. Centraal staat de vraag hoe je een data laag over de werkelijkheid heen kan leggen. De nieuwste spullen zijn zo levensecht en *real time*, dat je echt denkt dat je in een andere wereld staat. Hoe help je mensen daarmee? Ik ken mensen met hoogtevrees die met zo'n bril geoefend hebben en daarna geen hoogtevrees meer hadden. Er komen tussen nu en drie jaar veel toepassingen op ons af die de samenleving kunnen helpen. Ook voor de vermindering van eenzaamheid biedt dit ongekende kansen.



# Verkenning [een]zaamheid gebieden



## Gebiedsfoto's

Een gebiedsgerichte aanpak betekent dat het gebied met haar inwoners, netwerken, ondernemers en maatschappelijke organisaties het vertrekpunt is om de opgave rond eenzaamheid te bouwen. Dit doen we vanuit de bestaande [gebieds]netwerken, daar waar de energie zit, voortbouwend op wat er al is.

Het doel is om te onderzoeken hoe we op gebiedsgerichte wijze eenzaamheid zo effectief mogelijk kunnen verminderen. Wat zijn effectieve interventies op het gebied van eenzaamheid? Hoe werken we effectief samen? Hoe zetten we bestaand budget effectief en duurzaam in?

Als eerste stap om te komen tot een gebiedsgerichte aanpak is eenzaamheid tijdens de verkenningfase in twee gebieden in Amsterdam in kaart gebracht door middel van 'gebiedsfoto's'. Hierbij is gekozen voor de Pijp-Rivierenbuurt en Geuzenveld-Slotermeer, waarbij op multidisciplinaire wijze is gekeken naar het thema eenzaamheid in een gebied.

Per gebied zijn de volgende onderdelen in kaart gebracht:

- Gebiedskenmerken
- Gebiedsnetwerk
- Inspanningen en doelgroepen
- Lokale juweeltjes en buurthelden
- Kansen
- Bedreigingen

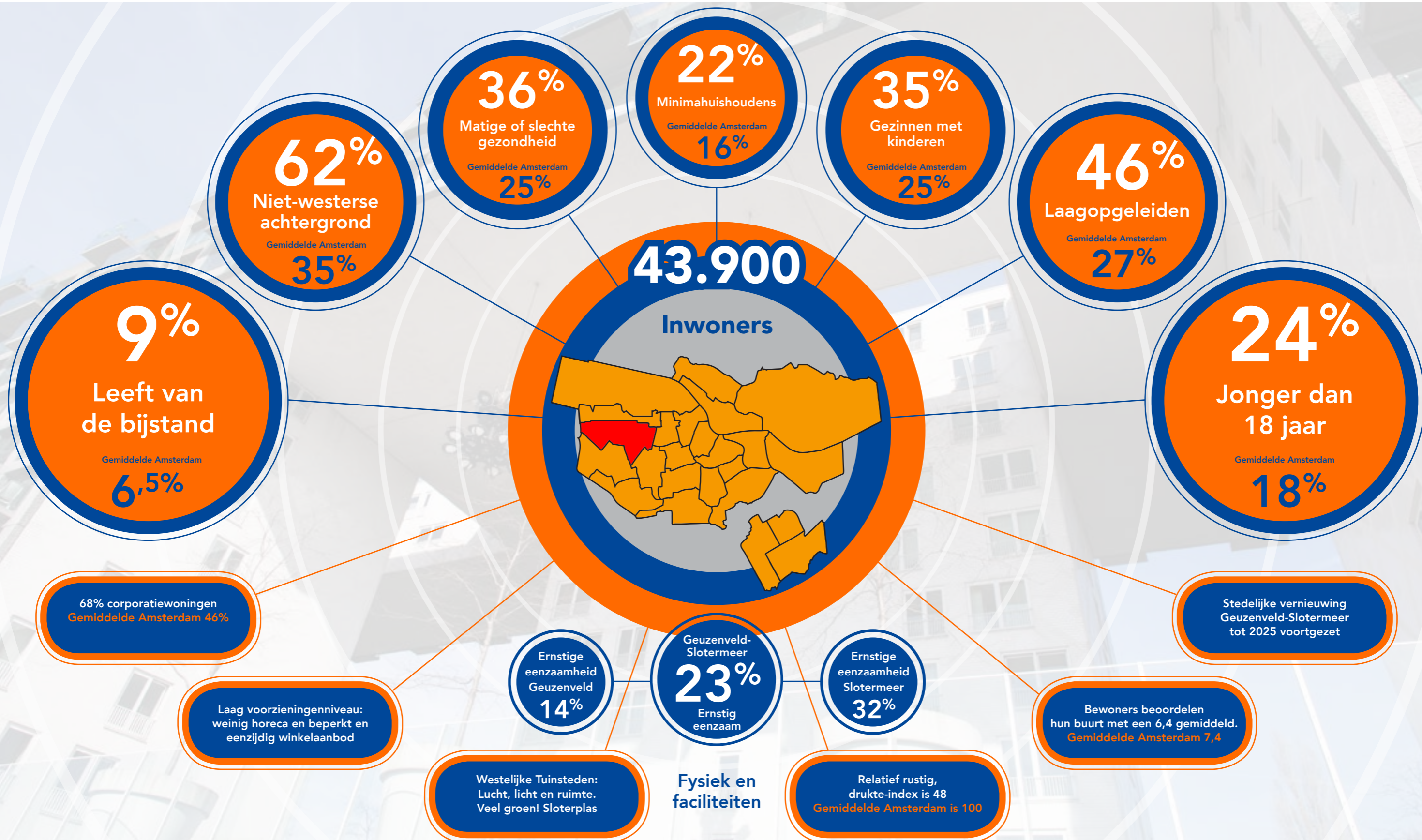
Dit is gedaan door middel van documentanalyse, individuele gesprekken met aandeelhouders te voeren, en aandeelhoudersbijeenkomsten in de gebieden te organiseren.

# Gebiedsscan

## Geuzenveld-Slotermeer

Bron: gebiedsanalyse Geuzenveld-Slotermeer, door Onderzoek Informatie en Statistiek, gemeente Amsterdam

[Verkenning [een]zaamheid gebieden]





# Gebiedsnetwerk [een]zaamheid

## Geuzenveld-Slotermeer [Netwerk onder constructie]

[Verkenning [een]zaamheid gebieden]

**Gemeente Amsterdam**

**Ondernemers**

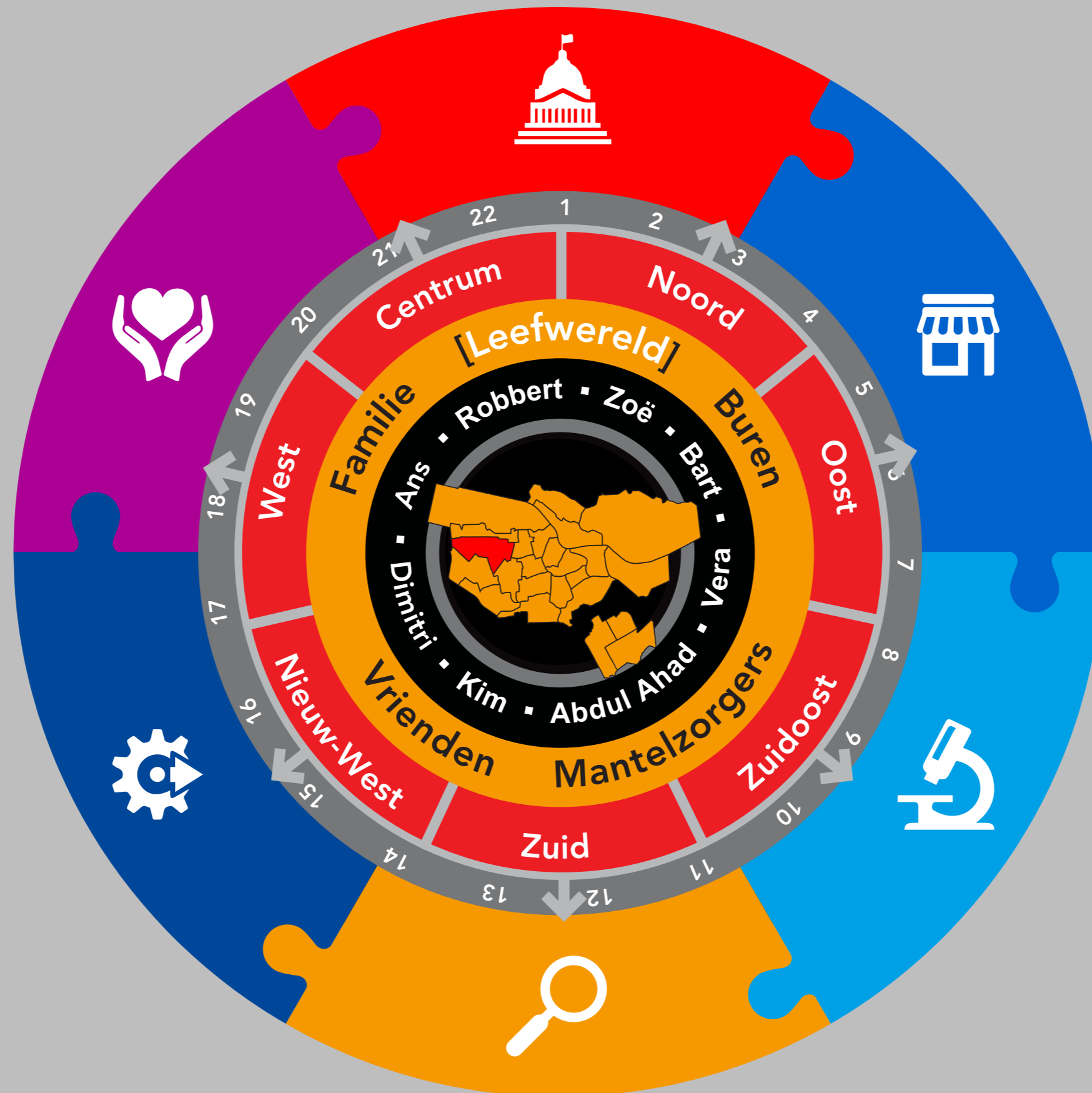
**Wetenschap en kennis**

**Innovatie en initiatieven**

**Opdrachtgevers Aanpak [Een]zaamheid Amsterdam**

**Maatschappelijke organisaties**

- Informeel
- Formeel
- Belangenorganisaties



### Maatschappelijke organisaties

- **Informeel**
  - Actenz
  - Calibris
  - GGZ inGeest
  - Humanitas
  - HVO Querido
  - Markant
  - MEE
  - SMEND
  - Stichting Amsterdamse Gezondheidscentra
  - Wijkleerbedrijf Nieuw-West
  - Nivon
  - ...
- **Formeel**
  - De Regenboog Groep
  - ANBO,
  - Gezondheidsambassadeurs
  - HTIB
  - Leger des Heils
  - Zina
  - Platform Eenzaamheid
  - Westside
  - ...

# Kansen, bedreigingen, inspanningen

## Geuzenveld-Slotermeer

[verkenning [een]zaamheid gebieden]



### Kansen

#### Netwerk

- Krachten en kennis bundelen
- Meer warme overdracht nodig van zorg naar informele zorg
- Meer train de trainer toepassen
- Nieuwe energie in broedplaatsen, kunstprojecten, maatschappelijk ondernemers, kerken en moskeeën

#### Taboe en verborgen probleem

- Mensen onder de noemer ontmoetingen aanspreken in plaats van direct onder eenzaamheid
- Onderzoek wat invloed heeft op eenzaamheid; cultuur, geld, ontworteling, beperkingen?
- Binnen de veranderende maatschappij investeren in vroegtijdig opbouwen van een netwerk en aandacht voor thema eenzaamheid in opleidingen

#### Mensen bereiken

- Biedt mensen een kans om erbij te horen, eigenwaarde
- Wens: hulplijn in meerdere talen
- Maatwerk; wat gaat goed en waar kun je op aanhaken. Kijk naar wat mensen wel kunnen.
- Alle nieuwkomers Amsterdam preventief helpen thuis te voelen
- Aandacht voor verborgen of minder voor de hand liggende doelgroepen: licht verstandelijk beperkten, ex-vluchtelingen, migranten eerste generatie, jongeren zonder werk en perspectief, mantelzorgers, oorspronkelijke oudere bevolking, LHBTI, mensen die de taal niet spreken, chronisch zieke mensen en ex-verslaafden



### Bedreigingen

#### Netwerk

- Formele en informele circuit voor ontmoetingsactiviteiten is niet goed op elkaar aangesloten
- Projecten met vrijwilligers zijn kwetsbaar, hoe dit te borgen?

#### Taboe en verborgen probleem

- Schaamte over eenzaamheid, dit uit zich per cultuur anders
- Eenzaamheid is slechts een van de vele problemen
- Pas op voor etiket eenzaamheid plakken
- Er is te weinig voorlichting en dialoog over eenzaamheid. Onwetendheid en vooroordelen.
- Eerst is therapie of training sociale vaardigheden nodig

#### Mensen bereiken

- Psychische drempels; angst om naar buiten te gaan, of het passeren van een balie
- Vrijwilligers/deelname buretnetwerk niet altijd te vinden. Vraag groter dan aanbod, wachtlijsten
- Niet altijd kunnen we het probleem duiden of eenzame mensen een perspectief bieden

- Nederlandse taal niet kunnen spreken kan eenzaamheid in de hand werken
- Wantrouwen tussen groepen; nieuwe sociale scheidslijn
- Veel drop-outs; vrijwillig en professioneel aanbod zonder actie bij no show

#### Mobiliteit

- Reiskosten naar ontmoetingsplek is vaak een drempel; afbraak OV-lijnen
- Veel ouderen vereenzamen omdat ze niet langer mobiel zijn

#### Systeem

- Bezuinigingsopgave in stadsdeel gaat ten koste van sociale infrastructuur
- Te weinig uitvoeringskracht in het gebiedsgericht werken
- Professionals verwijzen maar nemen geen verantwoordelijkheid
- Sociale kaart ondoorzichtig en mensen komen niet aan ondanks geschikt aanbod
- Mensen zoeken geen hulp vanwege eigen risico
- Veel huisartsbezoeken door mensen met vage klachten



### Een greep uit de inspanningen

- **Buurthuis kamers:** ontmoetingen, rommelmarkt, koffieochtend  
**Kracht:** Eigen bereik en gerund door vrijwilligers
- **Welzijn op Recept:** welzijnscoach gekoppeld aan huisarts [SEZO en Combiwel]  
**Kracht:** Koppeling zorg en welzijn
- **ZINA:** inloop voor vrouwen en Ik Ontmoet Mij  
**Kracht:** Laagdrempelig, flexibele vraag en aanbod
- **Trots Door Bewegen:** buurtsportvereniging  
**Kracht:** Train de trainer; samenwerking professionals en vrijwilligers
- **Gezondheidsambassadeurs:** gecertificeerde buurtbewoners  
**Kracht:** Willen zich inzetten voor eenzame buurtbewoners
- **Klantmanagement WPI**  
**Kracht:** In de wijk en dus kort lijntje naar professioneel aanbod
- **Maatschappelijk verantwoorde ondernemers** [Hema, Meram, Plato etc.]  
**Kracht:** Vanuit andere ingang iets voor mensen doen

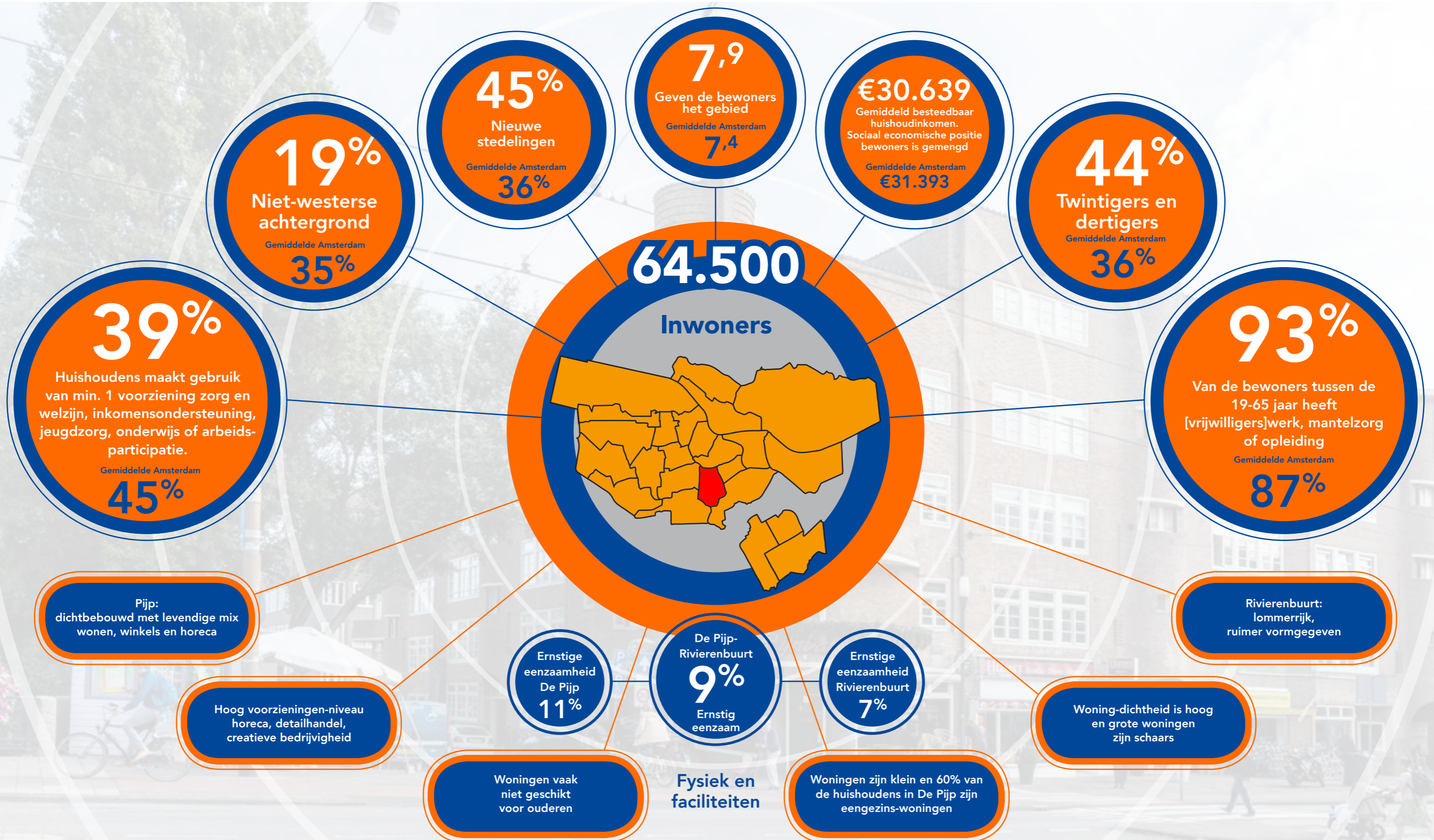
[ Onze bezoekers zoeken niet direct steun bij elkaar. Het vraagt heel veel tijd om hun **vertrouwen** te winnen; het begint bijna altijd met een praktische hulpvraag; met het lezen van een brief van een instantie, het regelen van een afspraak. Of gewoon een bak koffie.]

# Gebiedsscan

## De Pijp-Rivierenbuurt

Bron: gebiedsanalyse de Pijp-Rivierenbuurt, door Onderzoek Informatie en Statistiek, gemeente Amsterdam.

[Verkenning [een]zaamheid gebieden]



# Gebiedsnetwerk [een]zaamheid

## De Pijp-Rivierenbuurt [Netwerk onder constructie]

[Verkenning [een]zaamheid gebieden]

**Gemeente Amsterdam**

**Ondernemers**

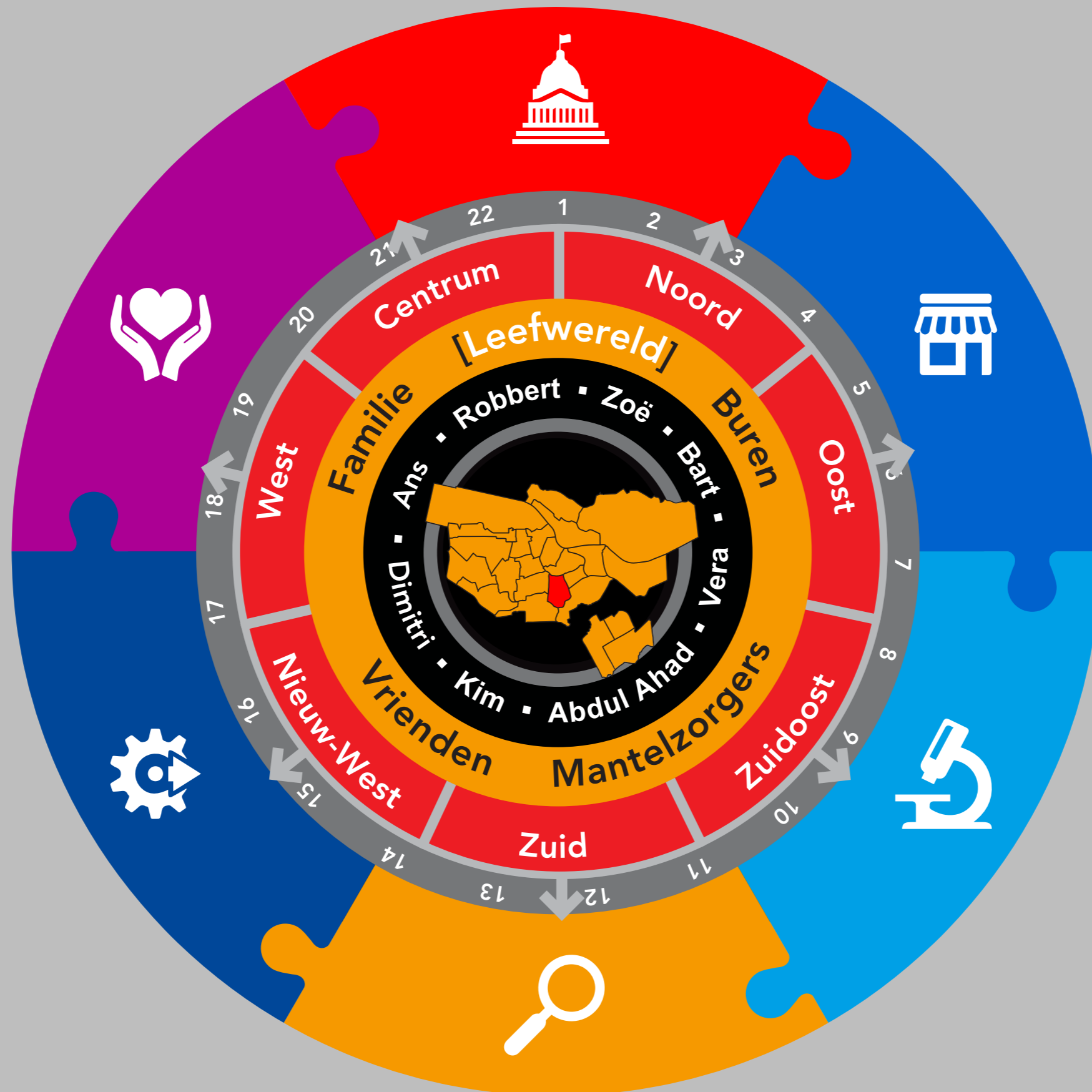
**Wetenschap en kennis**

**Innovatie en initiatieven**

**Opdrachtgevers Aanpak [Een]zaamheid Amsterdam**

**Maatschappelijke organisaties**

- Informeel
- Formeel
- Belangenorganisaties



### Maatschappelijke organisaties

- **Informeel**
  - Amsta Karaad
  - Combiwel
  - Cordaan
  - Dynamo
  - GGZ inGeest
  - Huis van de Wijk de Pijp
  - Huis van de Wijk Rivierenbuurt
  - Humanitas
  - HVO Querido
  - Particura
  - Philadelphia
  - Puur Zuid
  - ...
- **Formeel**
  - Mokum Roze
  - Diaconie
  - Felicitatieproject Rivierenbuurt
  - Kuria Hospice
  - Markant
  - Plan C
  - De Regenboog Groep
  - Stadsdorp de Pijp
  - Stadsdorp Rivierenbuurt
  - Stichting Timon
  - Synagoge Gerard Dou
  - Team ED
  - Village de Pijp
  - Voedselbank
  - Wijkcentrum Pijp
  - Buurtcirkel
  - ...

# Kansen, bedreigingen en inspanningen

## De Pijp-Rivierenbuurt

[Verkenning [een]zaamheid gebieden]



### Kansen

#### Netwerk

- Samenwerking [bestaande] netwerken verbeteren & versterken [formeel en informeel] en efficiënter insteken
- Warme overdracht na matching is de beste kans om iemand uit isolement te krijgen
- Trainingen community-building

#### Systeem

- Koppeling tussen systeemwereld zorg en welzijn en leefwereld versterken
- Samenwerking bewerkstelligen tussen klantmanagers, welzijnswerkers en de bewoner
- Integrale aanpak zonder accent op eenzaamheid. Per klein gebied/buurtje [deel van een straat] sociale cohesie tot stand brengen

#### Mensen bereiken

- Maatwerk is noodzakelijk, iemand op integrale wijze als mens benaderen
- Vertrouwen kweken, mensen waarderen, mensen verleiden om mee te doen en de kans te geven te wennen aan interactie
- Initiatief bij mensen leggen. Niet 'wat kunnen we voor u doen' maar 'wat kunt u voor ons doen?' *Bottom-up, community based*
- Laagdrempelige toegang tot voorzieningen en activiteiten; dichtbij, uitnodigend, op verschillende dagdelen aanbieden
- Duidelijke informatie; inzichtelijk maken hoe lang een voorziening beschikbaar is voor iemand
- Meer gezamenlijke ruimtes uit het netwerk openstellen voor de buurt
- Mensen die nu aan activiteiten deelnemen een mentor laten zijn voor nieuwkomers
- Aandacht voor verborgen of minder voor de hand liggende doelgroepen: mensen met een taalachterstand, kinderen van vluchtelingen, kinderen van Voedselbankbezoekers, jongeren



### Bedreigingen

#### Netwerk

- Netwerk niet voor alle aandeelhouders goed genoeg in beeld om door te kunnen verwijzen
- De kracht van informele netwerken wordt onderschat

#### Mobiliteit

- Vervoer is een probleem: openbaar vervoer en parkeren
- Mensen met een lichamelijke beperking komen de trap niet op en af

#### Mensen bereiken

- Mensen zelf stappen laten zetten naar een hogere mate van participatie wordt als lastig ervaren
- Bij georganiseerde activiteiten komen vaak dezelfde groepen mensen, mensen die bellen naar de buurtlijn zijn veelal verborgen eenzamen

#### Taboe en verborgen probleem

- Taboe op eenzaamheid, schaamte
- Benader mensen niet onder het mom van eenzaamheid
- Eenzaamheid verschuilt zich vaak onder andere problemen en is daardoor niet altijd zichtbaar

#### Systeem

- Subsidieverstrekking per jaar door gemeente leidt tot concurrentie en staat samenwerking in de weg, leidt tot oud denken en minder vernieuwing
- Geen continuïteit in aanbesteding MADI's
- Veelheid aan contacten bij gemeente is lastig, aandeelhouders meenemen in veranderende trajecten en contactpersonen
- Voor 2e lijns zorg is vaak een bijdrage nodig; dit heeft niet iedereen en dus niet altijd goede zorg of dezelfde mogelijkheden
- Tegenstrijdigheid in beleid; willen meer investeren om problematiek eenzaamheid aan te pakken, maar geen geld
- Professionals hebben meer tijd nodig om 1 op 1 met eenzame mensen in gesprek te kunnen gaan en nazorg te bieden
- Relatie met beleid om ouderen zo lang mogelijk zelfstandig te laten wonen. Verhoogd risico op eenzaamheid. Andere woonvormen?
- Meer geld en tijd nodig om vrijwilligers te zoeken, begeleiden, trainen en waarderen



### Een greep uit de inspanningen

- **Buurtlijn de Pijp:** hulplijn voor bewoners  
**Kracht:** Toegankelijk en bereikbaar
- **Welzijn op Recept:** welzijnscoach gekoppeld aan huisarts [Dynamo]  
**Kracht:** Koppeling zorg en welzijn
- **BUUV:** online platform vraag en aanbod diensten bureaus  
**Kracht:** Laagdrempelig, flexibele vraag en aanbod
- **Feliciteatieproject:** bij jarige bewoners op bezoek  
**Kracht:** Achter de voordeur komen
- **Voedselbank**  
**Kracht:** Veel zijdelingse projecten naast *core business* en daardoor goed bereik
- **Team ED:** herstel werkplaats  
**Kracht:** Ervaringsdeskundigen
- **Stadsdorp de Pijp en stadsdorp Rivierenbuurt**  
**Kracht:** Voor en door bewoners, eigen netwerk
- **Plan C:** buurthuis  
**Kracht:** Lokaal opgezet, vraaggestuurd

[ Wat werkt? Echt aandacht en tijd geven. Als je vijf minuten nodig hebt, dan heb ik vijf minuten voor je. Als je een uur nodig hebt, dan maak ik een uur voor je vrij. Heb je vijf uur nodig... dan probeer ik dat ook. **Mensen het gevoel geven dat ze gezien worden** [letterlijk en figuurlijk]. Mensen het gevoel geven dat ze ertoe doen. Ik doe daarom altijd mijn best om iedereens naam te onthouden zodat je ze ook persoonlijk kan begroeten ]

## [Een]zaamheid pak je samen aan



[amsterdam.nl/aanpakeenzaamheid](https://amsterdam.nl/aanpakeenzaamheid)

De verkenningsfase van de Aanpak [een]zaamheid Amsterdam is afgesloten met een netwerkbijeenkomst op 13 februari 2017 en deze Snapshot. Het was een mooie ontdekkingsreis die inzichten heeft gegeven, geweldige ontmoetingen heeft opgeleverd én nieuwe vragen. We zien de snapshot als een tussenstop in onze gezamenlijke reis om eenzaamheid in Amsterdam te verminderen.

We nodigen jullie graag uit om verder te ontwikkelen, te ontdekken, te leren en te doen. Als regieteam eenzaamheid faciliteren we graag deze ontmoeting, het delen van kennis en kunde en het samen aanpakken en uitvoeren.

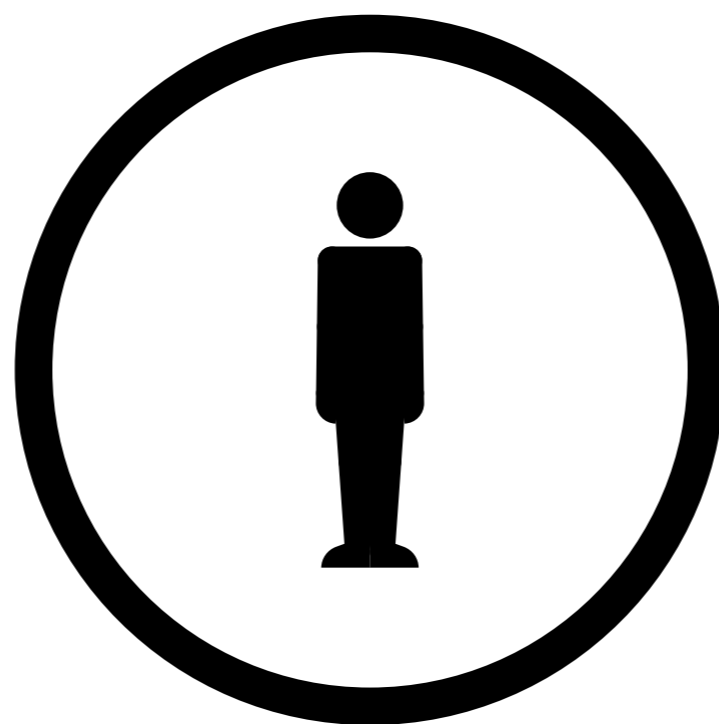
We zijn per mail te bereiken op: [aanpakeenzaamheid@amsterdam.nl](mailto:aanpakeenzaamheid@amsterdam.nl), dan krijg je snel een persoonlijk antwoord. We kunnen elkaar digitaal ontmoeten op: [amsterdam.nl/zorgprofessionals/aanpak-eezaamheid](https://amsterdam.nl/zorgprofessionals/aanpak-eezaamheid)

En voor het ouderwetse ontmoeten is Pakhuis de Zwijger onze ontmoetingsplek. Samen met jullie programmeren we daar een reeks van ontmoetingen, debatten, masterclasses, bootcamps en gezamenlijke maaltijden. Daarover binnenkort meer!

Hartelijke groet,  
Regieteam [Een]zaamheid Amsterdam

<b>Marijke Andeweg</b>	Regisseur aanpak [Een]zaamheid
<b>Linda van der Pol</b>	Communicatie
<b>Rosanne Kolmer</b>	
<b>Josianne Ombre</b>	Matchen en makelen netwerk
<b>Marleen de Jong</b>	
<b>Lindy Kalwij</b>	Gebiedsaanpak
<b>Hester Vons</b>	Lerende aanpak
<b>Cees van der Meer</b>	Gemeentelijk aandeelhouder
<b>Sarah Pranger</b>	Programmasecretaris
<b>Laura Cedres</b>	Secretaresse





# Aanpak [Een]zaamheid Amsterdam



Snapshot  
Aanpak [Een]zaamheid Amsterdam  
De verkenning [februari 2017]  
[www.amsterdam.nl/aanpakeenzaamheid](http://www.amsterdam.nl/aanpakeenzaamheid)

Copyright © 2017 gemeente Amsterdam  
Auteur: gemeente Amsterdam

Ontwerp: Duncan Baumbach, Wit Communicatie  
Interviewer: XOZO Communicatie  
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,  
door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde  
gegevensbestanden of op welke andere wijze ook  
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van  
de uitgever.