



## **[Checklist]** voor activiteiten die zich richten op eenzaamheid

Het bevorderen van zelfredzaamheid en volwaardig meedoen in de stad zijn de hoofddoelen van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Elke dag zetten zorg- en welzijnsorganisaties, inwonerinitiatieven en andere maatschappelijke en private partners zich hiervoor in. Regelmatig wordt hierbij het verminderen van eenzaamheid impliciet, en steeds vaker ook expliciet, benoemd als doel. Dit zal in de toekomst steeds vaker het geval zijn. Het verminderen van eenzaamheid wordt namelijk in het vernieuwde Stedelijk Kader Basisvoorzieningen (2020-2023) als specifiek onderwerp genoemd.

Als vertegenwoordiger van de gemeente heb je een belangrijke rol in de activiteiten die worden uitgevoerd, omdat je:

- inhoudelijk richting geeft,
- vanuit je taak en rol verbindt,
- waakt over kwaliteit, en mogelijk
- subsidies toekent.

**Deze checklist geeft je houvast wanneer er een subsidie- of andere samenwerkingsvraag bij je terechtkomt.**



## Eenzaamheid, waar hebben we het precies over?

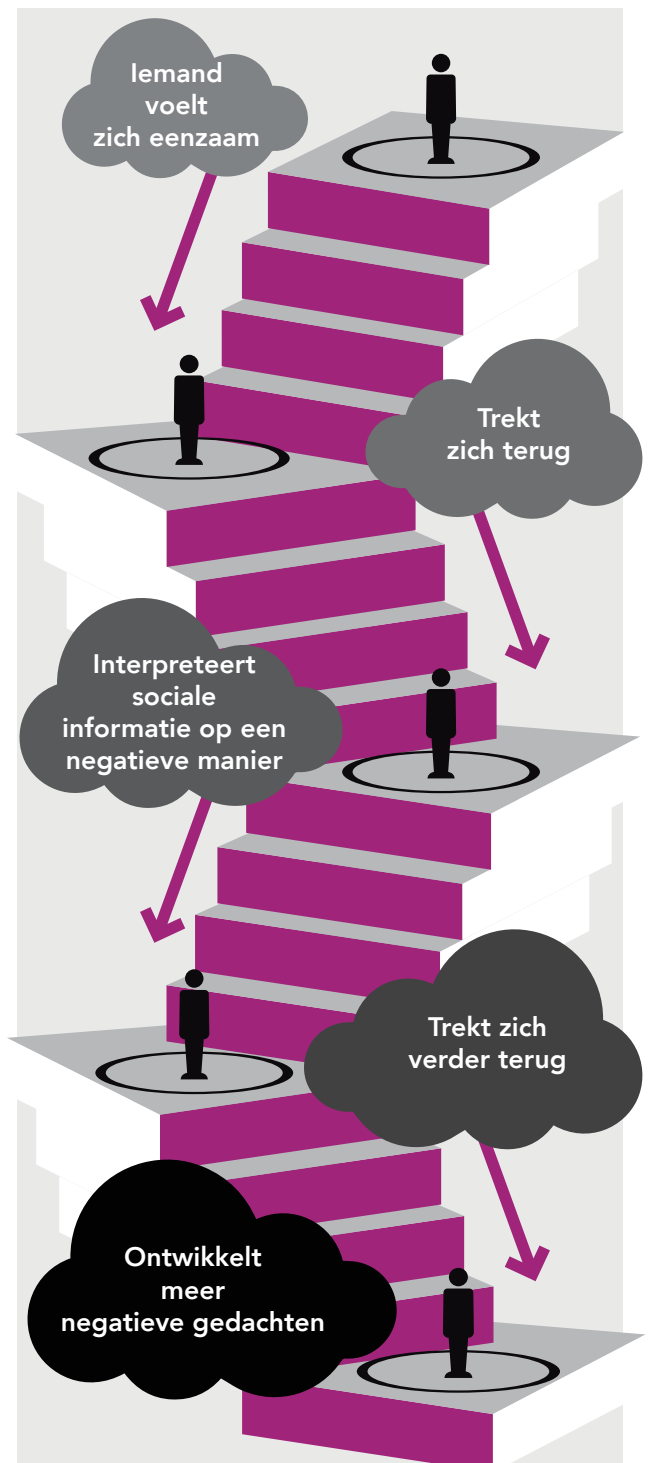
### Emotionele en sociale Eenzaamheid

- Emotionele eenzaamheid ontstaat bij een sterk gemis door de afwezigheid van een intieme relatie, een emotioneel hechte band met een partner, familielid of een hartsvriend(in) en kan bijvoorbeeld ontstaan na een scheiding of na overlijden van een naaste.
- Sociale eenzaamheid is gekoppeld aan het gemis 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 (Van Tilburg en De Jong Gierveld, 2007).

### De neerwaartse spiraal van vereenzamen

Eenzaamheid is een maatschappelijk vraagstuk wanneer mensen zich langdurig eenzaam voelen en gaandeweg vereenzamen. Ze kunnen dan in een neerwaartse spiraal terecht komen. Het proces van vereenzamen verloopt in grote lijnen als volgt:

- Iemand voelt zich eenzaam en ervaart een leegte en ontevredenheid.
- Deze persoon trekt zich terug en ontwikkelt langzaam negatieve gedachten en verwachtingen over sociale situaties.
- Om de leegte op te vullen zoekt de persoon bevrediging op korte termijn, met soms ongezond gedrag als gevolg (teveel eten, overmatig alcoholgebruik en onverantwoord koopgedrag).
- De eigenwaarde daalt en de persoon trekt zich nog verder terug. Omdat alledaagse problemen nauwelijks meer gedeeld worden en het gevoel van geborgenheid afneemt, stijgt het stressniveau en ontstaan gezondheidsklachten. Klachten die niet onder doen voor roken, ernstig overgewicht, langdurig overmatig alcoholgebruik en bewegingsarmoede.



[Risico van] neerwaartse spiraal van eenzaamheid

## De Checklist Eenzaamheid

gebruik de gearceerde vakken in dit document om uw gegevens in te vullen

Naam project:

Contactpersoon:

Aantekeningen:

### Werkzame mechanismen

Uit wetenschappelijk onderzoek komen verschillende ‘werkzame onderdelen’ naar voren die bijdragen aan de effectiviteit van activiteiten. Check hieronder in welke mate de activiteiten hiervan gebruik maken.

Checkvraag	Toelichting	Check
Werkt de activiteit aan het doorbreken van negatieve gedachtepatronen over sociale situaties?	Het gaat om activiteiten die mensen ondersteunen bij het realistischer en positiever leren kijken naar sociale situaties. Van: ‘Ik heb niets te vertellen en niemand wil met mij praten’ naar ‘Ik mag er zijn en je kunt een goed gesprek met mij hebben’.	
Is er een trainingselement ingebouwd dat zich richt op het onderhouden en verbeteren van het sociale netwerk?	Bijvoorbeeld: initiatief leren nemen, leren luisteren of juist over jezelf leren vertellen.	
Werkt de activiteit aan het verbeteren van het gevoel van eigenwaarde en persoonlijke controle (eigen regie)?		
Is de beoogde doelgroep actief betrokken bij het ontwikkelen en het uitvoeren van de activiteit?		
Maakt de activiteit gebruik van uitgewerkte theoretische inzichten?		

### Randvoorwaarde: maatwerk

Het ondersteunen van mensen die vereenzamen kan alleen effectief zijn als het afgestemd is op hun problematiek, de oorzaken daarvan en de behoeften van hen. Het is dus belangrijk om te checken of het project of initiatief helder in beeld heeft wat precies de problematiek en behoeften van de beoogde doelgroep zijn. Hoe heeft bijvoorbeeld het project of initiatief de problematiek en behoeften van de doelgroep verkend?

### Verschillende manieren van ondersteunen

Veel projecten, aanpakken en activiteiten richten zich op het met elkaar in contact brengen van mensen: ontmoeting. Dit is één van de manieren waarop je mensen kunt ondersteunen die vereenzamen. Daarnaast zijn er nog zes andere manieren van ondersteuning mogelijk. Alle vormen van ondersteuning kunnen behulpzaam zijn. Het belangrijkste is dat de ondersteuning passend is bij de persoon (maatwerk). Vaak zijn meerdere vormen van ondersteuning nodig die stapsgewijs of tegelijkertijd tot de beste resultaten leiden. In hoeverre maakt de activiteit gebruik van verschillende vormen van ondersteuning?

Checkvraag	Toelichting	Check
Biedt de activiteit praktische ondersteuning?	(bijvoorbeeld: helpen met administratie, bieden van vervoer en ontlasten mantelzorgers)	
Biedt de activiteit hulp bij het verbeteren van sociale vaardigheden?	(bijvoorbeeld: meer initiatief bij het contact opnemen met anderen, taallessen, leren luisteren)	
Biedt de activiteit mogelijkheden tot ontmoeting?	(bijvoorbeeld: organiseren van een wandelclub, concert, etentje of kaartavond)	
Faciliteert de activiteit persoonlijk en betekenisvol contact?	(bijvoorbeeld: maatjes- of mentorproject, bezoeken diensten)	
Biedt de activiteit deelnemers een sociaal gewaardeerde rol?	(bijvoorbeeld: vrijwilligerswerk en betaald werk)	



Biedt de activiteit hulp bij het vinden van bezigheden of afleiding?	(bijvoorbeeld: tuinieren, wandelen, schilderen of een cursus volgen)	
Biedt de activiteit ondersteuning bij het ontwikkelen van realistische verwachtingen over sociale situaties?	(bijvoorbeeld: helpen doorbreken van negatieve gedachten en verwachtingen)	

## Manier van werken

De manier waarop je mensen ondersteunt, de werkhouding, beïnvloedt de resultaten van de activiteiten. Uit de praktijk blijkt dat verschillende factoren tot succes kunnen leiden. In welke mate past de activiteit de onderstaande succesfactoren toe?

Checkvraag	Toelichting	Check
Heeft de activiteit oog voor de verwevenheid van problemen?	Armoede, (gezondheids-)beperkingen, werkloosheid, beperkte mobiliteit en eenzaamheid gaan vaak samen en kunnen niet los van elkaar gezien of aangepakt worden.	
Werken de uitvoerders vanuit een gelijkwaardige houding met de deelnemers?	Van mens tot mens contact hebben, niet paternalistisch: 'mensen uit hun eenzaamheid willen trekken'.	
Werken de uitvoerders op krachtgerichte wijze?	Niet focussen op beperkingen en problemen, maar op talenten en persoonlijke ontwikkeling.	
Houden de uitvoerders rekening met de mate waarin deelnemers gemotiveerd zijn om aan hun problematiek te werken?	Wanneer mensen niet gemotiveerd zijn om aan hun problemen te werken, hebben activiteiten weinig kans van slagen.	



## Aandachtspunten bij de organisatie van het project

De opzet en organisatie van een activiteit heeft invloed op de resultaten bij de deelnemers. In welke mate past de activiteit de onderstaande succesfactoren toe?

Checkvraag	Toelichting	Check
Heeft de activiteit goed doordacht en uitgelegd hoe de aanpak precies bijdraagt aan het verminderen van eenzaamheid?	Het gaat erom dat de activiteit kan uitleggen hoe de stappen die ondernomen worden op een logische wijze ertoe leiden dat uiteindelijk de ervaren eenzaamheid wordt verminderd.	
Werkt de activiteit intensief samen met relevante organisaties en andere activiteiten?	Bijvoorbeeld bij het vinden van de beoogde deelnemers is het samenwerken met organisaties die in contact staan met de doelgroep cruciaal.	
Vindt er voortdurend training, selectie en begeleiding plaats van zowel betaalde medewerkers als vrijwilligers?		
Evalueert en meet de activiteit de behaalde resultaten regelmatig?	Je hoeft bij een evaluatie niet direct aan een onderzoeker te denken die vragenlijsten afneemt. Evalueren kun je ook zelf doen. Bijvoorbeeld door de betrokkenen te vragen wat er goed verloopt en wat niet. In de bijlage van <a href="#">dit document</a> over evalueren vind je een overzicht met voorbeeldvragen.	