

Leeswijzer

Op deze pagina staat een verandertheorie. Deze brengt de relatie tussen activiteiten, subdoelen en hoofdoelen in kaart en beschrijft de veronderstelde werking hiertussen. De verandertheorie is van links naar rechts te lezen. Op de volgende pagina's geven wij meer toelichting op de afzonderlijke onderdelen.

Legenda: ■ Hoofdoelen ■ Subdoelen ■ Activiteiten

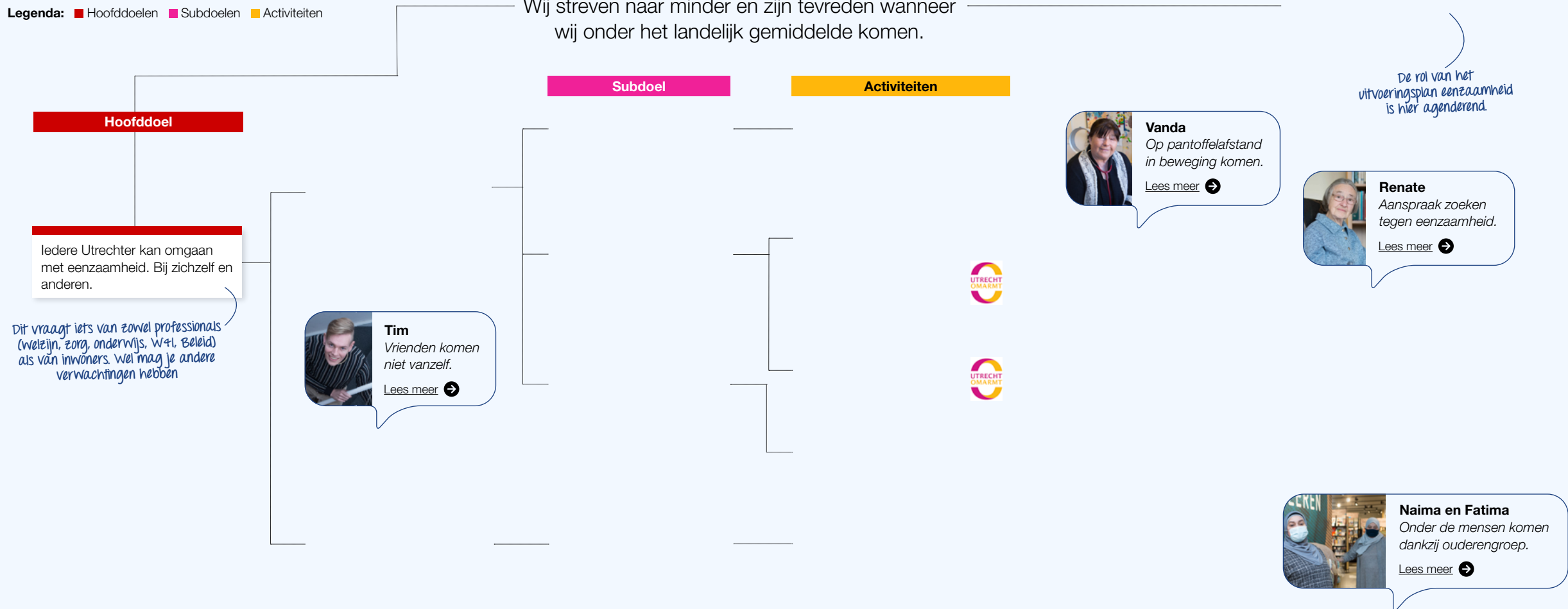
Wij willen minder eenzaamheid in Utrecht

Door te focussen op risicofactoren en in te zetten op kennis en vaardigheden van Utrechters.

Eenzaamheid is een maatschappelijk probleem.

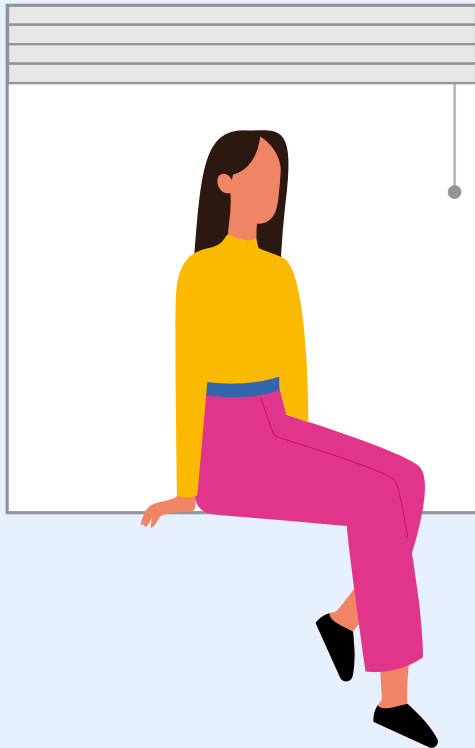
De rol van het uitvoeringsplan eenzaamheid is hier agenderend.

Wij streven naar minder en zijn tevreden wanneer wij onder het landelijk gemiddelde komen.



Deze theorie is mede gebaseerd op het 'Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid [dossier](#)' van Movisie.

Inleiding



Vier jaar geleden startten we met onze Utrechtse aanpak eenzaamheid. Nu is het tijd voor nieuwe plannen. Want ook in Utrecht liggen nog grote uitdagingen. Te veel Utrechters - jong en oud - voelen zich eenzaam.

Helaas zorgden ook de coronamaatregelen voor meer gevoelens van eenzaamheid. De komende vier jaar werken we door vanuit een stevige basis. Want steeds meer bewoners, ondernemers, vrijwilligers en sociale partners zetten zich in. Zo heeft het netwerk Utrecht Omarmt meer dan 90 partners. Hierin werken deze partners samen, delen ervaringen en bereiken zo meer eenzame Utrechters met hun activiteiten of hulpverlening.

De ervaringen uit de afgelopen vier jaar bieden ook de mogelijkheid om nu meer te focussen op groepen die extra aandacht nodig hebben. Denk aan jongvolwassenen, migrantenouderen en (alleenstaande) thuiswonende ouderen. Als wethouder armoede zie ik hoe allerlei problemen met elkaar samenhangen en ook hoe een gebrek aan bestaanszekerheid tot vereenzaming kan leiden.

De komende jaren werken we aan het verminderen van eenzaamheid vanuit een verandertheorie. Deze hebben we hier speciaal voor ontwikkeld. Dit geeft ons meer zicht op wat we moeten doen om de beoogde effecten te bereiken.



Linda Voortman wethouder Zorg en Welzijn.

Waarom en hoe?



Waarom?

Het aantal Utrechters dat zich eenzaam voelt stijgt. Volgens de Gezondheidspeiling 2020 is het percentage eenzame Utrechtse volwassenen toegenomen van 40% in 2018 naar 47% in 2020. Het aantal ernstig eenzame Utrechters is 11% en niet gestegen ten opzichte van 2018. Het percentage eenzame volwassenen is vergelijkbaar met het landelijke percentage en lager dan in de andere grote steden. Bekijk de [Factsheet eenzaamheid in Utrecht](#) voor meer informatie.

Hoe?

De inzet van een netwerkcoördinator vanaf 2021 zorgt ervoor dat het netwerk Utrecht Omarmt groeit in kwantiteit en kwaliteit. De verscheidenheid aan partners, van panelleden Meetellen tot het Utrechtse bedrijfsleven, zorgt ervoor dat we brede kennis hebben binnen het netwerk en mensen die deze kennis uitdragen in gemeenschappen binnen de stad. Wanneer iets snel opgepakt moet worden zorgen we in samenwerking tussen gemeente en netwerkcoördinator voor een aparte werksessie of -groep rondom dat (nieuwe) thema. Zoals hulp en ondersteuning bij het sluiten van vriendschappen. Een kernteam van partners uit het netwerk komt elke 6 weken samen om de koers van de aanpak mede te bepalen en stemt deze twee keer per jaar af met de wethouder. De gemeente is verantwoordelijk voor de uitvoering van dit plan waarin het netwerkgericht werken en de [netwerkcoördinator](#) een belangrijke rol hebben en vanuit de gemeente worden gefinancierd. Daarnaast houdt de gemeente er zicht op of elke Utrechter echt mee kan doen, of het thema eenzaamheid voldoende aandacht krijgt in het reguliere werk van de grote zorg- en welzijnspartners en wordt de communicatiekracht van de gemeente gebruikt.



Intentieverklaring is ondertekend.

Voor wie?

De Utrechtse aanpak eenzaamheid is voor alle Utrechters van 12 jaar en ouder die zich (ernstig) eenzaam voelen. Met extra aandacht voor jongvolwassenen, migrantenouderen en (alleenstaande) thuiswonende ouderen.

Waar?

De aanpak is gericht op heel Utrecht stad. Uit de cijfers van de Volksgezondheidsmonitor blijkt dat één op de vijf volwassenen uit de wijk Overvecht ernstig eenzaam is. Daarom wordt er vanuit de gemeente in samenwerking met 'Samen voor Overvecht' bepaald wat er bovenop hun inzet nog meer nodig is om de (ernstige) eenzaamheid van Overvechters te verminderen. Ook is de eenzaamheidsproblematiek in een aantal wijken of buurten vanuit bewoners(platforms) specifiek benoemd als thema waar ze op samenwerken en zijn aangehaakt bij Utrecht Omarmt. Zoals in Lunetten, Zuilen en Transwijk. Daar waar in de toekomst buurtagenda's aanleiding geven om extra inzet te plegen in een buurt, zal met partijen hierop samen worden gewerkt.

Definitie 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 (sociale eenzaamheid). Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen (emotionele eenzaamheid).

Belangrijkste uitgangspunten

Eenzaamheid staat niet los van andere maatschappelijke thema's. We geloven in het versterken van gemeenschapskracht en daarmee in de kracht van een sterke sociale basis. Onze belangrijkste uitgangspunten daarbij zijn:

- De leefwereld staat centraal: aansluiten bij wat bewoners met ervaring op het gebied van eenzaamheid belangrijk vinden.
- Doen wat nodig is: bewoners, vrijwilligers en professionals krijgen de ruimte.
- Streven naar eenvoud: we zetten in op een doorlopende lijn van signalering naar activiteiten.

- Samen verantwoordelijk: eenzaamheid is een probleem van de samenleving en niet van het individu.
- Ruimte voor verschil: er is plaats voor iedereen, niemand hoeft zich buitengesloten te voelen.
- Gelijke kansen: door het versterken van veerkracht en (sociale) vaardigheden.

In theorie leidt dit toe / draagt dit bij aan het bereiken van de effecten die we hieronder benoemen:

Effecten

Hoofddoel

Inwoners (ook ondernemers en vrijwilligers) zijn zelf beter in staat om te gaan met eenzaamheid (bij zichzelf en anderen).

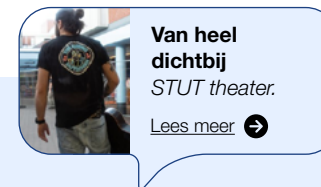
Subdoelen

- Taboe doorbroken.
- Er is meer kennis onder een grotere groep in de stad.
- Inwoners weten waar ze terecht kunnen als ze eenzaamheid signaleren.



**HO!!
Campagne**

[Lees meer](#) →



**Van heel
dichtbij**
STUT theater.

[Lees meer](#) →

Tot nog toe

- [Vijf lezingen](#).
- 12 Trainingen eenzaamheid signaleren en bespreekbaar maken en eenzaamheid onder migrantenouderen.
- Netwerk met [90 partners](#) die intentieverklaring hebben ondertekend.
- Twee keer per jaar een netwerkbijeenkomst met gemiddeld 90 deelnemers per keer.
- [Signaleringskaart](#) gemaakt en 2280 verspreid.
- [HO!! Campagnes](#).
- 'Reguliere' inzet sociaal makelaars van DOCK, bijvoorbeeld in de buurtcentra, activiteiten voor ouderen en de ondersteuning van bewonersinitiatieven zoals Lief en Leedstraten.
- Drie toneelstukken over eenzaamheid opgevoerd: '[Op de koffie](#)' (NUT), '[Van heel dichtbij](#)' (STUT theater), '[Nacht in Utrecht](#)' (Zuidelijk toneel).
- Workshop eenzaamheid middelbare scholen.

- 40 Lief en Leedstraten: in totaal zijn er 315 potjes uitgekeerd (we spreken pas van een Lief en Leedstraat wanneer er in 1 straat meerdere potjes zijn uitgekeerd).
- Samenwerking met Jumbo, KLM, DE, Capgemini, NS & ProRail.
- [Website](#) Utrecht Omarmt.
- Zorgkrant: aandacht voor eenzaamheid en waar je aan kan kloppen.
- Wijkinformatiepunten.
- Deelname week tegen eenzaamheid met overzicht activiteiten in de stad.

Toekomst

- Campagne bewustwording en taboe doorbreken jongvolwassenen.
- Meer samenwerken met lokale (MKB) ondernemers, start met contactberoepen.
- Meer aandacht voor eenzaamheid op middelbare scholen.
- Organisaties op het gebied van sport, religie en onderwijs benaderen we actief om aan te sluiten bij Utrecht Omarmt.

Hoofddoel

Professionals signaleren en handelen.

Subdoelen

- Professionals zijn goed toegerust om eenzaamheid bespreekbaar te maken.

**Buurtpact Transwijk**

[Lees meer](#) →

Hoofddoel

Inclusievere maatschappij (meedoen echt mogelijk maken).

Subdoelen

- Toegankelijkheid.
- Vervoersarmoede.
- Aantrekkelijk en veilig aanbod voor groepen.

**Danspaleis**

[Lees meer](#) →

Hoofddoel

Vergroten bestaanszekerheid.

Tot nog toe

- [Trainingen](#): Interventieprofielen voor de aanpak van eenzaamheid en sociaal isolement bij ouderen en eenzaamheid onder jongeren (Join us basistraining).
- [Verbetersessie](#) voor projecten en initiatieven (Movisie).
- Infopunt informele zorg ingericht voor vragen over eenzaamheid van bewoners en professionals.
- Lessen via G4, ministerie, adviseur Eén tegen eenzaamheid.
- [Welzijn op recept](#) wordt aangeboden in elke wijk: Jaarlijks krijgen meer dan 320 bewoners een recept voorgeschreven.
- [Onderzoek](#) Labyrinth ism panel Meetellen.
- Samenwerking op eenzaamheid in buurt/wijk zoals [buurtpact Transwijk](#), coalitie Zuilen, Lunetten (buurtnetwerken).

Tot nog toe

- Voorbeelden extra/nieuw aanbod: [Join Us](#), [Sociaal vitaal in kleur](#), [Danspaleis](#).
- Alle 'reguliere' activiteiten zoals maatjesprojecten, inlopen, samen eten.
- Signalen uit het netwerk worden opgepikt mbt groepen waarvoor er geen of te weinig aanbod is dat aansluit.
- Agenda + uitvoeringsprogramma [Utrecht voor iedereen toegankelijk](#) (2019).
- Hulp bij vervoer: Automaatje, (inbedding) Buurtmobiel, Boodschappen plus bus, Zonnebloemauto.

Tot nog toe

- Actieagenda Utrechters schuldevrij (2019).

Toekomst

- Trainen eigen medewerkers gemeente die in contact staan met de doelgroep (zoals WMO consultants en werkmatchers).
- Lezingen, waaronder over migrantenouderen.
- Training 'Verbinden met eenzaamheid' (gegeven door DOCK voor professionals).
- Buurtteam traint eigen medewerkers.
- Versterken samenwerking Armoedecoalitie.
- Jongeren op Recept met JoU en SportUtrecht en meer Kunst op Recept.

**Trainingen Eenzaamheid jongeren**

[Lees meer](#) →

Toekomst

- Handmassage project Overvecht.
- Kunst en cultuur activiteiten die bijdragen aan de vermindering van eenzaamheid inventariseren en faciliteren.
- Aanbod op 'vriendschapsactiviteiten' analyseren en waar nodig verbeteren/uitbreiden.
- Uitvoeringsprogramma Vervoersongelijkheid (Q2 2023).
- Nieuwe Aanpak Inclusie (Q2 2023).

Toekomst

- Intensiveren samenwerking tussen Utrecht Omarmt en Armoedecoalitie.
- Vernieuwing armoedebeleid (2023).

Bijlage



Legenda: ■ Hoofddoelen ■ Subdoelen ■ Activiteiten

Wij willen **minder eenzaamheid** in Utrecht

Wij streven naar minder en zijn tevreden wanneer wij onder het landelijk gemiddelde komen.



Monitoring

Op het niveau van subdoelen binnen de verandertheorie hebben we een opzet gemaakt voor de monitoring of we deze doelen halen.

1. Stimuleren dat we vaker met elkaar het gesprek aangaan over eenzaamheid.

Indicator: Bereik en effect van de campagne mentale gezondheid jongvolwassenen (start Q2 2023), waarvan eenzaamheid onder jongeren een onderdeel wordt.

2. Inwoners hebben een handelingsperspectief en weten dus waar ze terecht kunnen.

Indicator: We houden bij hoeveel signaleringskaarten er verspreid zijn en wat we hierover terug horen uit het netwerk.

3. Netwerk Utrecht Omarmt groter maken (kwantiteit).

Indicator: Aantal partners dat via het tekenen van een intentieverklaring is aangesloten bij het eenzaamheid netwerk Utrecht Omarmt.

4. Netwerk Utrecht Omarmt heeft meer kennis (kwaliteit).

Indicatoren:

- De partners binnen Utrecht Omarmt bevragen op hoe zij de samenwerking ervaren en of deze hen ondersteunt om de gezamenlijke doelen te bereiken dmv 'quickscan van een netwerk' (Common Eye).
- Aantal deelnemers aan Verbetersessie om meer impact te maken in verminderen eenzaamheid (Movisie).
- Aantal deelnemers trainingen voor vrijwilligers en ondernemers en tevredenheid met deze trainingen.

5. Professionals worden getraind en ondersteund in het onderling delen van kennis en elkaar beter vinden.

Indicator: Aantal professionals dat trainingen volgt om kennis over eenzaamheid te vergroten en tevreden is over de trainingen.

6. Subdoelen onder inclusie:

- Analyse van risicogroepen en hoeverre het huidige aanbod aansluit bij hun vraag.





Colofon

Maart 2023

www.utrecht.nl

Illustraties

Enof creatieve communicatie

Concept en lay out

Enof creatieve communicatie

