

Eenzaam? Ja, dat voelde mevrouw Sietaram (80) zich toen ze in een leeg huis kwam nadat haar man met hartklachten in het ziekenhuis was opgenomen.

"Een buurvrouw belde aan, ze wilde een kopje thee met me drinken. Ik kan je bijna niet zeggen hoe ongelooflijk belangrijk dat voor me was.

Gelukkig woon ik in een Overvechts buurtje waar iedereen een beetje op elkaar let. Veel ouderen zijn eenzaam omdat ze weinig contacten hebben. En wie eenzaam is, komt niet snel in actie om contacten aangaan, dat weet ik dankzij mijn jarenlange ervaring als bezoeker/vrijwilliger. Die mensen hebben een duwtje nodig!"



De buurvrouw belde aan



Door gezondheidsproblemen en het kwijtraken van haar baan viel Ramona in een diepe put en raakte ze aan de drank. "Ik zag niemand meer, behalve mijn twee katten.

Mijn gevoel voor eigenwaarde was helemaal weg. Via het buurtteam kwam ik terecht bij de stichting Doen & Laten, die in Kanaleneiland in hetzelfde gebouw zit als Bij Bosshardt.

Langzaam krabbelde ik op, kreeg ik weer een sociaal netwerk en werd ik vrijwilliger voor beide organisaties. Ik ben misschien geen professioneel hulpverlener, maar inlevingsvermogen kun je niet uit een boekje leren."



Inleven niet uit boekje



"Mijn vrienden waren aan harddrugs verslaafd, net als ik," vertelt Clifton.

"Het waren natuurlijk geen echte vrienden, want ze konden je ook bedonderen. Sinds ruim drie jaar ben ik clean en probeer ik een nieuw netwerk te bouwen.

Dat is niet eenvoudig, de eenzaamheid ligt op de loer. Ik werk vier dagen per week bij het Leger des Heils, dat geeft houvast. En ik ga bijna iedere week naar de kerk. Ook dat doet me goed. Via datingsites probeer ik een relatie te krijgen.

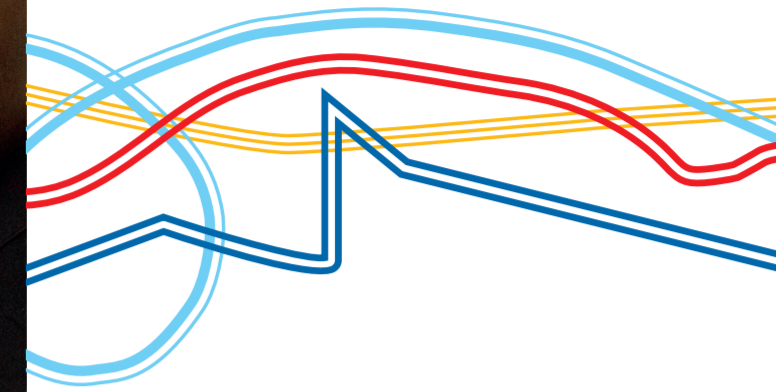
Een echte vriend zou fantastisch zijn om dingen te delen."



Werk geeft houvast



Utrechtse aanpak eenzaamheid
Routes naar verbinding



Ik signaleer eenzaamheid



"Mijn heftigste gevoelens van eenzaamheid had ik toen ik met mijn ouders en zusje vanuit het voormalige Joegoslavië in Nederland arriveerde," zegt wijkagent Hoograven Isak Hrnjic (36).

"We kwamen in een asielzoekerscentrum terecht in een land waarvan ik de taal niet eens kende, dat was echt lastig. Als wijkagent kom ik ook eenzame bewoners tegen, vooral ouderen. Sommige verhalen zijn triest, bijvoorbeeld wanneer iemand maandenlang nauwelijks contact met anderen heeft gehad. Dat signaleer ik en dan verwijst ik iemand door voor hulp. En dan hoop je natuurlijk dat het beter gaat."

"Huisartsen kunnen echt iets betekenen voor eenzame patiënten"

"Ik vind het belangrijk dat Utrechters dat beseffen," zegt Berthon Rikken, huisarts in Ondiep en voorzitter van het Utrechts Fonds Achterstandswijken.

"Iedereen heeft een huisarts en die heeft meestal goed in beeld om welke kwetsbare bewoners het gaat. Daar komt bij dat we sinds kort een nieuwe aanpak hebben, Welzijn op Recept, waarmee we mensen die niet goed in hun vel steken ook snel op de goede plek kunnen krijgen voor verdere ondersteuning.

Het gaat om een proef in enkele wijken, maar de resultaten zijn veelbelovend."



Welzijn op Recept



Vrienden zijn het antwoord



"Mijn moeder stierf toen ik op de middelbare school zat," zegt derdejaars-student Rechten Steef.

"De periode daarna was lastig, ook omdat mijn vader in Zeeland werkte en ik vaak alleen was. Broers of zussen heb ik niet. Dan ontdek je hoe belangrijk vrienden zijn, vrienden zijn voor mij het antwoord op eenzaamheid.

Bij mijn studentenvereniging zie ik dat sommigen moeilijk aansluiting krijgen. Af en toe begin ik een praatje om ze meer bij de vereniging te betrekken. Dat verloopt soms stroef, maar je hoopt toch dat het een beetje effect heeft."

Therese Janssen is kunstenares, maar ontwerpen en schilderen lukt niet meer vanwege haar slechte gezondheid.

"Kunstenars zijn vaak egocentrisch: zodra je de kunstwereld verlaat, hebben ze geen aandacht meer voor je. Ik begrijp dat wel, maar vind het ook pijnlijk. De dagen zijn soms lang.

Een paar keer per week bezoek ik mijn zoon, die een zware beperking heeft. En bij de bakker heb ik een paar aardige mensen leren kennen, géén kunstenaars. We zijn een gezellig babbelklokje geworden en één keer per maand eten we samen. Dat is voor mij heerlijke afleiding."

Geen aandacht meer



Mensen in contact brengen met mooie, klassieke muziek én met andere mensen. Dat dubbele doel hebben de appeltaartconcerten.

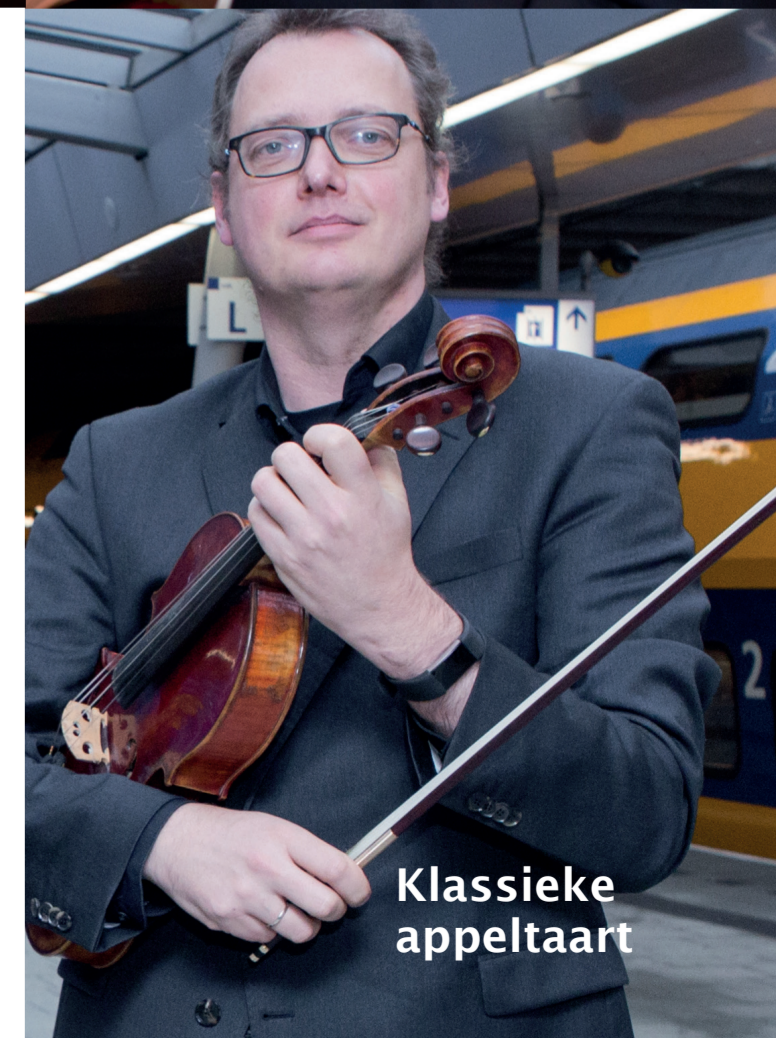
"We spelen overal, van tbs-kliniek tot verpleeghuis, in allerlei verschillende bezettingen," zegt Michiel Holtrop, oprichter van de Stichting Appeltaartconcerten.

"Ons publiek hoeft niet naar een concertgebouw, alles gebeurt zonder poespas, iedereen is gelijkwaardig. Tegelijk is de kwaliteit van de uitvoeringen wel hoog. En daarnaast serveren we lekker kneuterig appeltaart om de sociale functie van onze concerten te benadrukken.

Iedereen mag dan ook een buurman of een familielid meenemen, dat komt de sfeer alleen maar ten goede."



Klassieke appeltaart



Deze 'routekaart van eenzaamheid naar verbinding' is een initiatief van gemeente Utrecht en partners.

We maken samen met de stad verdere afspraken over de gewenste acties die nodig zijn. Zo groeit de kaart naar een steeds completer plan. We gaan op zoek naar verrassende en vernieuwende methoden en oplossingen.

Houd hiervoor utrecht.nl/eenzaamheid in de gaten. Om te weten wat werkt, gebruiken we niet alleen de eenzaamheidscijfers, maar bepalen we samen met deskundigen ook andere manieren waarmee we het effect van acties kunnen meten.

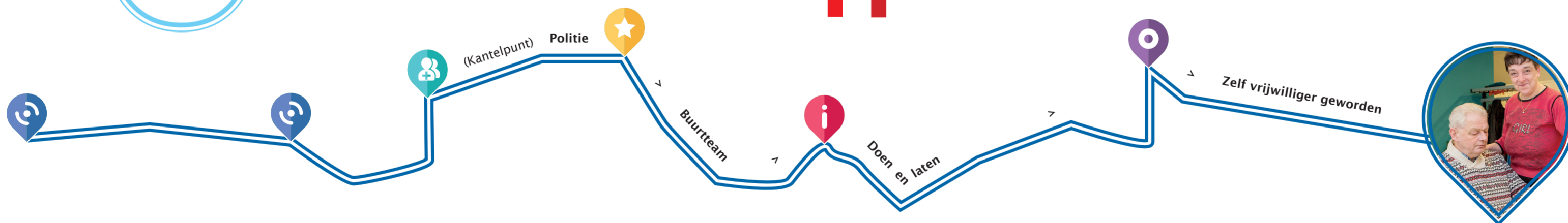
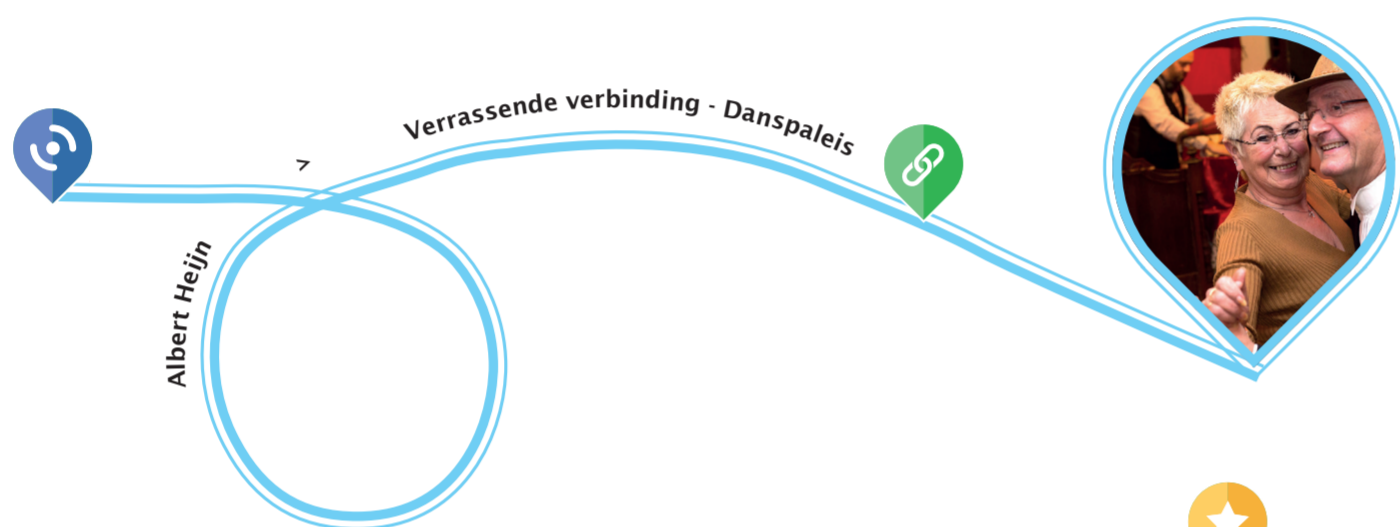
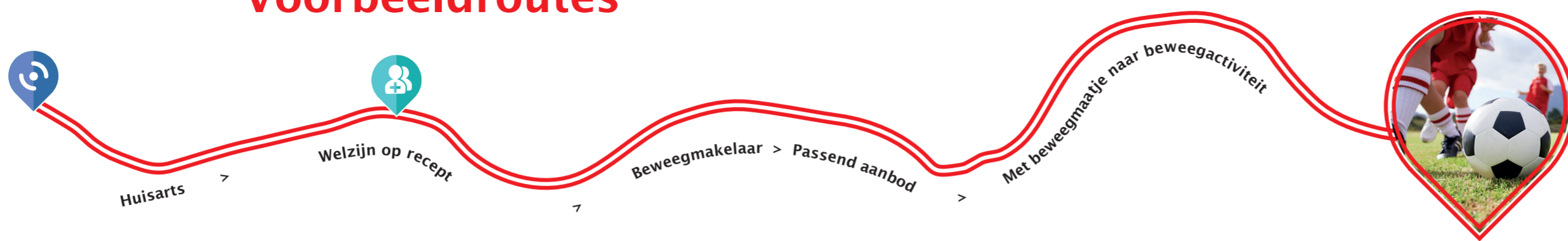


Colofon
Uitgave: Gemeente Utrecht, Maatschappelijke Ontwikkeling, September 2019 (2de druk)
Vormgeving: Utrechtse Ontwerpers, Utrecht
Fotografie en tekst: Zonder Omhaal Tekst & Beeld, Utrecht
Productcode: 2018-2671.1

Iedereen is druk



Voorbeeldroutes



Haltes

- Signalering
- Professionals, vrijwilligers & ervaringsdeskundigen
- Verrassende verbinding
- Verbinding sociaal & medisch domein
- Passend aanbod
- Informatie
- Mobiliteit & toegankelijkheid

Leeswijzer

Voorbeeldroutes

Deze routes zijn voorbeelden van de weg die iemand kan afleggen vanuit eenzaamheid naar verbinding.

Deze routes zijn heel verschillend. Soms is een kleine interventie voldoende om iemand op weg te helpen. Soms vraagt het veel interventies en een lange adem. We hebben elkaar hard nodig om de routes soepel te laten verlopen: gemeente, bewoners, (zorg)professionals en ondernemers.

Haltes

Deze haltes staan voor de onderwerpen die van invloed zijn op eenzaamheid. Per halte zijn er acties en coalities. Wil je hier meer over weten of je steentje bijdragen?

Kijk op: www.utrecht.nl/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.

Utrechtse aanpak eenzaamheid

Routes naar verbinding

Waarom?

Volgens de Gezondheidspeiling 2016 is 42% van de Utrechters vanaf 19 jaar wel eens eenzaam waarvan 11% ernstig eenzaam. Het aantal ernstig eenzame Utrechters stijgt.

Dat zien we ook op andere plaatsen in het land. Eenzaamheid kent verschillende vormen en oorzaken. Het is een ingewikkeld probleem dat vooral mensen treft die alleenstaande ouder zijn, 65+, een migratieachtergrond of een lagere opleiding hebben.

Ook ingrijpende gebeurtenissen als scheiding, verhuizing, ziekte en overlijden van een partner spelen een rol. Eenzaamheid kan een enorme invloed hebben op iemands leven en gezondheid. Daarom willen we dit probleem samen aanpakken en helpen voorkomen.

Wat ?

In Utrecht zijn er duizenden vrijwilligers, professionals en actieve bewoners die zich inzetten voor een ander. Ook zijn er veel activiteiten en projecten die ervoor zorgen dat mensen elkaar kunnen ontmoeten, meedoen en daardoor het gevoel hebben mee te tellen.

Meer aanbod is daarom niet direct nodig. We willen eenzaamheid vooral aanpakken door sneller en beter te signaleren. Vervolgens helpen we degenen die steun kunnen gebruiken zo snel mogelijk naar de juiste plek.

Hierbij werken we samen met partijen die misschien niet direct vanzelfsprekend zijn, denk aan een notaris, supermarkten en horecaondernemers.

Hoe ?

De focus ligt op het versterken van de gemeenschap. Hieraan zijn zorg- en welzijnsprofessionals ondersteunend. We vormen per thema één of meerdere coalities om tot actie te komen. Met elkaar bepalen en behalen we zo de resultaten.

We sluiten aan bij ontwikkelingen die al lopen, zoals de werkwijze van het netwerk informele zorg in Utrecht. Ook methodes als 'Welzijn op recept', 'Beter Thuis', 'ABCD-benadering' en 'GGZ in de wijk' laten zien wat goed werkt en wat de gemeenschap kan betekenen (zie ook 'Belangrijkste uitgangspunten').

Voor wie?

Deze aanpak is voor alle volwassen Utrechters van 18 jaar en ouder die zich wel eens eenzaam voelen.

Waar?

Cijfers van onze Volksgezondheidsmonitor laten zien dat sociale eenzaamheid in Overvecht en Leidsche Rijn het meest voorkomt.

Deze wijken vragen om extra aandacht. In Leidsche Rijn werken wijkpartijen aan een wegwijzer, waarin zij een overzicht geven van mogelijke acties voor verschillende groepen mensen.

In Overvecht ligt de nadruk op het bespreekbaar maken van eenzaamheid via portiekgesprekken, het inzetten van ervaringsdeskundigen en zicht op eenzaamheid bij migranten.

"Het gevoel hebben dat je ergens bij hoort, dat je écht gezien en gehoord wordt en iets betekent voor een ander: verbinding zoeken. Dat is in essentie waar onze aanpak tegen eenzaamheid om draait."

Utrecht bruist van de initiatieven waar bewoners samen eten, sporten, muziek maken of andere activiteiten doen.

De grote uitdaging is om mensen te verleiden de stap te zetten en contact te maken. Dat kan op ongewone plekken: bij de koffieautomaat in de supermarkt of tijdens een ritje met

Ik bezocht iedere week een oudere dame. Een sterke en assertieve vrouw die wist wat zij wilde. Aan het eind van elk bezoekje zei ze tegen mij: 'Kun je nog wat langer blijven?' Uit deze woorden sprak grote eenzaamheid.

Om eenzaamheid echt aan te pakken hebben we elkaar keihard nodig: bewoners, vrijwilligers-organisaties, (zorg)professionals, ondernemers en bedrijven. Als we de handen ineen slaan en op zoek gaan naar nieuwe verbindingen kunnen we écht het verschil maken en ervoor zorgen dat Utrecht een stad is waar men oog heeft voor elkaar en waar plek is voor iedereen."

Maarten van Ooijen, Wethouder Zorg en Welzijn