

A cartoon illustration of a man and a woman holding a large yellow banner. The man is on the right, wearing a blue shirt, and the woman is on the left, wearing a grey shirt. Behind them is a small village with colorful houses (blue, green, red) on a hill. A blue tag is on the left side of the banner, and a green tag with the year '2021' is on the bottom right.

Dit was...

Eén tegen
Eenzaamheid Baarn

2021

Dit was 2021...

... Eén tegen Eenzaamheid Baarn



'OMKIJKEN NAAR ELKAAR'

Het gebrek aan betekenisvol contact leidt in deze coronaperiode tot meer eenzaamheid. Toch kunnen we de problemen ook relativeren en komen er mooie initiatieven tot stand. Door deze initiatieven, samenwerkingen en verbindingen te koesteren, kunnen we eenzaamheidsgevoelens verminderen. De coronacrisis heeft duidelijk gemaakt dat eenzaamheid geen specifiek ouderenprobleem is. Het komt bij alle leeftijden voor. Ook jongeren en studenten hebben ermee te maken. Gelukkig hebben wij in Baarn vanaf de start van dit project ons niet alleen op ouderen gericht maar juist zo breed mogelijk. Onze focus is Baarn breed.

Dit tweede jaar van het project 'Een tegen Eenzaamheid Baarn' in het tweede corona jaar. Eigenlijk weten wij niet anders dan dat dit project in Baarn samenvalt met corona. Vanaf het begin van dit project in februari 2020 hebben wij altijd ingezet op de dingen die wij wel konden doen. Vanuit de mogelijkheden kijken wat er kan. Betekent dit dat er ook dingen niet konden? Uiteraard, maar toch hebben wij inwoners, ondernemers, sociaal professionals, organisaties en instellingen in Baarn op meerdere manieren en vanuit de gedachte 'Omkiijken naar elkaar' als rode draad, geïnspireerd, ondersteund en verbonden met elkaar.

Er zijn meerdere positieve laagdrempelige campagnes geweest, wij hebben een uitzending gemaakt vanaf Paleis Soestdijk als vervolg op onze eerste uitzending met Ali B. Wat totaal in het teken stond van de persona's. Uiteraard ook met direct contact met de doelgroep of iemand vanuit de directe omgeving (bijv. mantelzorgers of burens) maar ook gesprekken met de o.a. huisartsen, POH, praktijkverpleegkundigen, thuisbegeleiders maatschappelijk werk, casemanagers dementie, woningbouw etc.

Kortom genoeg om over te vertellen. Wij nemen je graag mee in het tweede jaar 'Een tegen Eenzaamheid Baarn'

Wij hopen je hiermee informatie te geven over dit verbindende project en vooral te inspireren om te blijven nadenken over het belangrijke thema wat eigenlijk ten grondslag ligt aan bijna elk social onderwerp en de vele hulpvragen. Reden genoeg om dit project verder door te ontwikkelen als te verduurzamen en nog beter in te bedden in Baarn. Het evaluatierapport is een interactief document, met vele links naar filmpjes, uitzendingen en sites voor meer verdieping.

Veel plezier met kijken en lezen.

Krista Peeters
Projectleider Een tegen Eenzaamheid

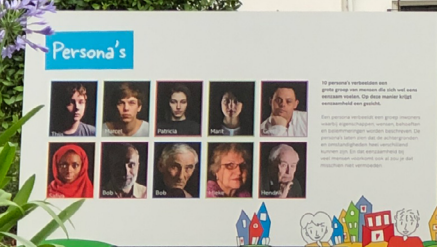


Interactief magazine

Dit is een interactief magazine wat betekent dat er overal links naar filmpjes, websites en bestanden achter de knoppen staan. Deze illustreren het verhaal, maken het levendig en een feest om te lezen!

Waar je deze button ziet, klik er vooral op, er gaat een wereld achter open...

Je komt ze in alle keuren tegen.



Dit was 2021...

Corona

Gezondheidsonderzoek

Interview

Verandering taken

Door het jaar heen

Doelgroepen

2022

Verbetering

Toekomst kijken

Adviezen en tips

De opgave

 De korte route terug naar de inhoudsopgave

Onderzoek toont aan dat eenzaamheid door de coronacrisis is toegenomen, zowel sociale als emotionele eenzaamheid. Opvallend genoeg nam vooral emotionele eenzaamheid toe. Daarbij gaat het om betekenisvol contact, met mensen met wie je je echt verbonden voelt en met wie je belangrijke levensvragen kunt bespreken. Mogelijke verklaring?

Mensen missen (het knuffelen met) hun kleinkinderen en contact met broers, zussen, vrienden en/of vriendinnen. Minder contact met mensen die je goed kennen en je zeer nabij zijn, blijkt gevoelens van eenzaamheid te versterken.

Minister de Jonge wilde met het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid een trendbreuk onder 75-plussers bewerkstelligen – minder eenzaamheid onder 75-plussers'. Een fantastisch streven maar gezien de huidige tijd zijn de vooruitzichten hierop niet hoopgevend.

De jaren van de corona-crisis is voor iedereen in Nederland een ingrijpende ervaring. Dat geldt zeker ook voor ouderen, of ze nou zelfstandig wonen of in een instelling. Velen van hen werden tijdens de lockdowns geconfronteerd met persoonlijke verliezen en met angst en ongerustheid en moesten leven met beperkingen van fysieke ontmoetingen. De kans dat door de langdurige vermindering van frequentie en kwaliteit van fysieke sociale contacten, het wegvallen van activiteiten in groepsverband of andere gevolgen van de coronacrisis de eenzaamheid van ouderen toegenomen is zal niemand verbazen. Digitale communicatie en de talloze creatieve initiatieven die genomen zijn om eenzaamheid van ouderen tijdens de coronacrisis tegen te gaankunnen daartegen waarschijnlijk maar beperkt tegenwicht bieden.

De eerste uitkomsten laten het al zien, in plaats van de beoogde trendbreuk, is er een stijging van eenzaamheid te zien. De onderzoeksgegevens die beschikbaar zijn over eenzaamheid gedurende de COVID-19 pandemie, voortgekomen uit het LISS panel (online huishoudenpanel) wijzen hier ook op. Vooral de emotionele eenzaamheid onder ouderen lijkt te zijn toegenomen, mogelijk doordat, meer dan de kwantiteit maar vooral de kwaliteit van de sociale contacten van ouderen onder de coronacrisis geleden heeft. Ook de gegevens vanuit de buurtmonitor laten zien dat er prevalenties van eenzaamheid zichtbaar zijn. Op basis van de gegevens die er nu zijn, zijn wij tot de conclusie moeten komen dat met name de emotionele eenzaamheid van ouderen beduidend is toegenomen.

Belangrijk hierin is dat de komende tijd onderzoeken wat er over een langere periode gedaan moeten blijven worden om goed zicht te houden. De verschillende langlopende onderzoeken waarin eenzaamheid gemeten wordt dragen daaraan bij. De coronacrisis heeft eens te meer duidelijk gemaakt hoe belangrijk dat kan zijn. In deze evaluatie hebben wij wat cijfers opgenomen vanuit de buurtmonitor. Hierin is die stijgende lijn te zien.



'Op social media zie ik hoe 'perfect' de levens van mijn leeftijdsgenoten is. Het maakt mij somber omdat het er bij mij niet zo uit ziet.'

Marcel 15 jaar

Jongere, thuiswonend

"Ik zit op de middelbare school, in 3 VWO. Na school ga ik naar hockey en als ik thuis kom ben ik nog lang bezig met al het huiswerk. De lat ligt hoog wat betreft presteren op school en sport. Op school heb ik eigenlijk geen vrienden. In de pauze zit ik vaak in de gang bij het lokaal van Nederlands. Ik doe dan een spelletje op mijn telefoon of zit op social media. Ik zie hoe 'perfect' het leven van mijn leeftijdsgenoten is. Ik voel me best regelmatig somber en weet niet goed wat ik hieraan moet doen."

Behoeftte aan:

- Verbinding
- Ontmoeten
- Begrepen worden
- Een vertrouwenspersoon

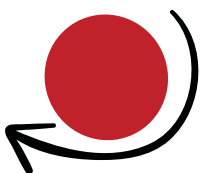
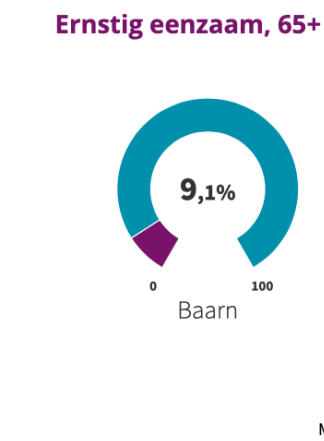
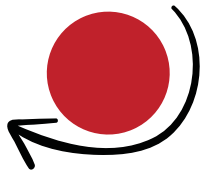
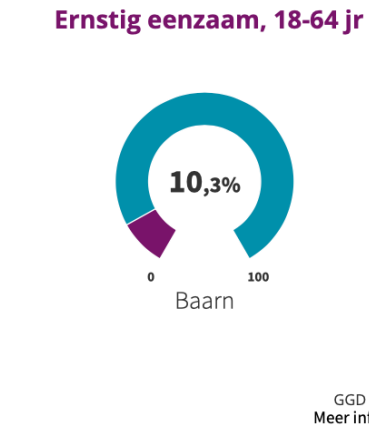
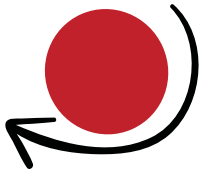
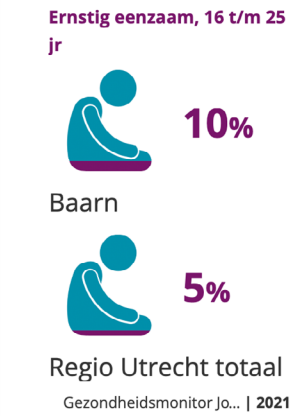
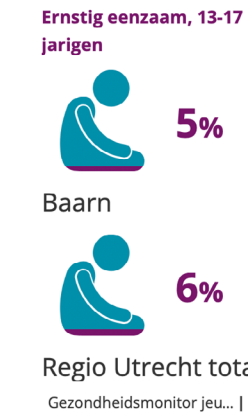
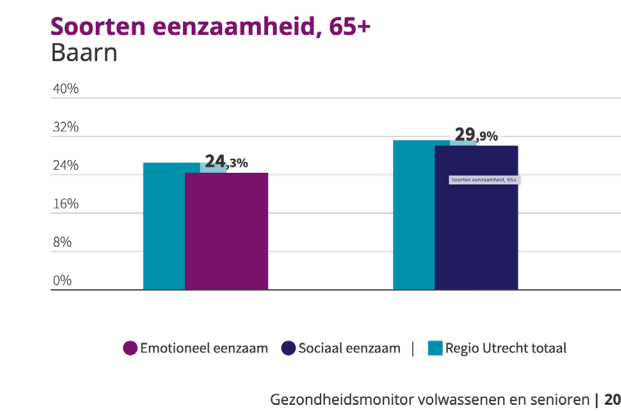
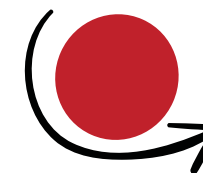
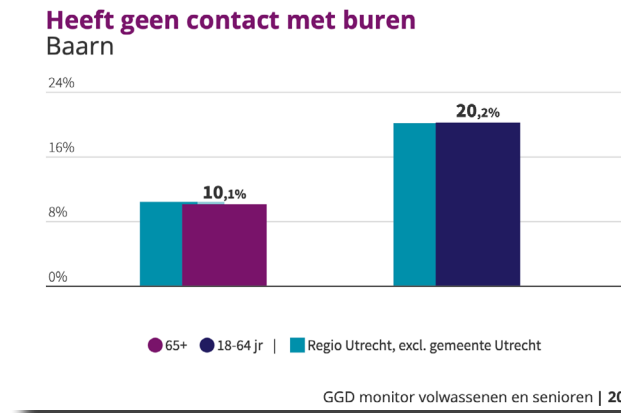
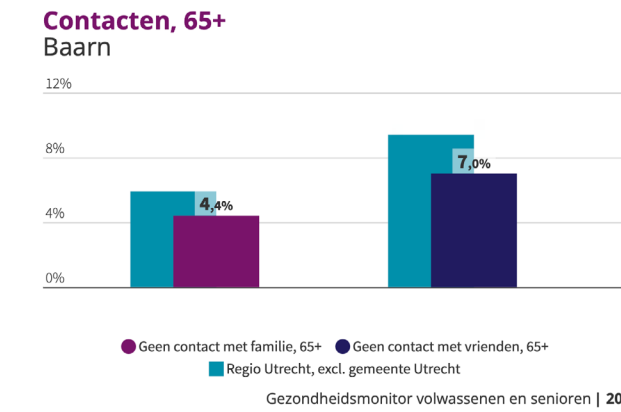
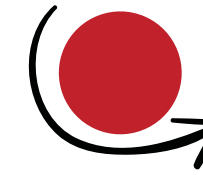
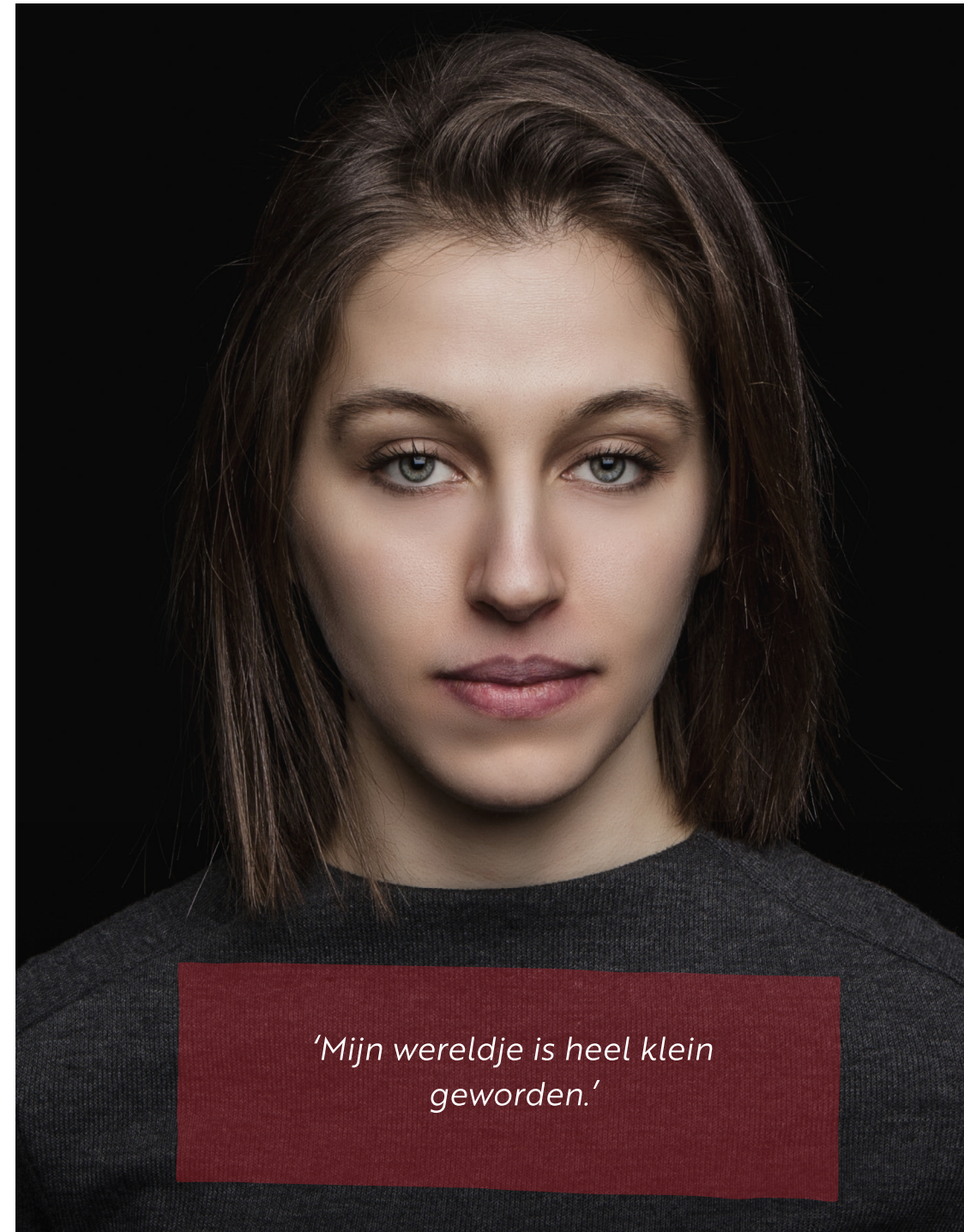


Gezondheidsonderzoek

Uit gezondheidsonderzoek van de GGD regio Utrecht, onder bijna 55.000 inwoners van 26 Utrechtse gemeenten, uit 2020 blijkt dat het risico op angststoornissen en/of depressieve klachten en ernstige eenzaamheid is toegenomen bij de groep jong volwassenen (18 - 34 jarigen). Ook hebben jongvolwassenen het laatste jaar meer stress ervaren. Bij de 45-plussers is er juist een afname te zien in deze problematiek.

Door de coronacrisis is ruim 1 op de 3 jongvolwassenen zich eenzamer gaan voelen. Het percentage jongvolwassenen dat ernstig eenzaam is, is de afgelopen jaren toegenomen. Van 6% in 2016 naar 10% in 2020. Ook is de emotionele eenzaamheid (mist hechte, intieme band met 1 of meerdere personen) onder deze doelgroep toegenomen. Vrouwen zijn vaker ernstig eenzaam en emotioneel eenzaam dan mannen. Mannen zijn dan weer vaker sociaal eenzaam (minder contact met anderen mensen dan je wenst). Daarnaast zijn de alleenwonenden, laagopgeleiden, mensen met weinig regie over hun leven en mensen met schulden vaker ernstig eenzaam.

Volwassenen en senioren die (ernstig) eenzaam zijn hebben ook vaker een risico op angststoornissen en/of depressieve klachten en hebben het afgelopen jaar ook vaker stress ervaren op meerdere dagelijkse activiteiten. Deze patronen in het onderzoek en verschillen in eenzaamheid tussen bevolkingsgroepen zijn juist de patronen die waardevolle inzichten kunnen opleveren.



Interview met ...



Prof. dr. J.E.M. Machielse is hoogleraar Humanisme en Sociale Weerbaarheid en bijzonder hoogleraar Empowerment van Ouderen aan de Universiteit voor Humanistiek. Zij doet onderzoek naar eenzaamheid en sociaal isolement, existentiële problemen en zingevingsvragen.

Eenzaamheid is minder beladen geworden door corona omdat we nu weten dat iedereen er mee te maken kan krijgen. Corona maakt duidelijk dat eenzaamheid ook kan ontstaan door omstandigheden waar we geen invloed op hebben en dat we ons er niet voor hoeven te schamen.

Inzichten in tijden van corona

1. Eenzaamheid is 'normaler' geworden door corona

Door corona is er meer begrip gekomen voor mensen die eenzaam zijn. We hebben gemerkt dat eenzaamheid iedereen kan treffen. Corona maakt duidelijk dat eenzaamheid ook kan ontstaan door omstandigheden waar we geen invloed op hebben en dat we ons er niet voor hoeven te schamen. Hierdoor lijkt het taboe op eenzaamheid verminderd. Ook voor jonge mensen is het nu gemakkelijker om te zeggen:

'Ik ben eenzaam'.

2. Alles wat we doen staat in verhouding tot andere mensen

We beseffen beter hoe belangrijk sociale contacten zijn, aldus Anja. Het lijkt zo vanzelfsprekend maar door corona is veel duidelijker geworden dat bijna alles wat we doen te maken heeft met andere mensen. Dat geldt zowel in de privésfeer als in het openbare leven en op het werk. Een praatje

met de buurvrouw, even stoom afblazen met een collega na een vergadering of een ontmoeting in de supermarkt. Dergelijke vluchtige interacties zijn belangrijker dan veel mensen zich realiseerden omdat ze bijdragen aan ons gevoel 'mens te zijn en ertoe doen'.

3. Mensen reflecteren op hun sociale leven

De coronacrisis leidt ertoe dat veel mensen bewuster nadenken over hun sociale leven. Voor sommige mensen betekent corona een schrijnend gemis aan contacten. Voor anderen pakt het anders uit: ze ervaren juist meer rust omdat er minder sociale druk is. Door social distancing realiseren we ons ook beter welke mensen belangrijk zijn in ons leven en wie we kunnen missen.

4. Inzet rond eenzaamheid vraagt aandacht voor emotionele eenzaamheid

In deze tijd van corona is er onder alle leeftijdscategorieën meer eenzaamheid maar

bij 75-plussers is die vrijwel verdubbeld. Die stijging komt vooral door een toename van de emotionele eenzaamheid en het gemis aan betekenisvolle contacten. Dit gemis wordt extra gevoeld door zorgen over de pandemie, over de eigen gezondheid, over werk en financiën, kinderen en kleinkinderen en algehele onrust en onzekerheid. De toegenomen emotionele eenzaamheid vraagt niet zozeer om meer sociale activiteiten of laagdrempelige ontmoetingsmogelijkheden maar vooral om specifieke vormen van contact. Bijvoorbeeld 1-op-1 contacten, waarin persoonlijke aandacht en een luisterend oor centraal staan.

Fundamentele inzichten

5. Eenzaamheid hoort bij het leven

Anja is het eens met de filosoof Levinas, die stelde dat eenzaamheid bij het leven hoort. Gelukkig weten we meestal aan die eenzaamheid te ontsnappen omdat we verbonden zijn met mensen die belangrijk voor ons zijn. Maar door ingrijpende gebeurtenissen kan het fundamentele gevoel van eenzaamheid ineens weer de kop opsteken. We moeten dan op zoek naar mogelijkheden om daar verandering in te brengen. Meestal lukt dat op eigen kracht, maar soms is daar hulp van anderen bij nodig.

6. Eenzaamheid bij jongeren heeft invloed op hun identiteitsontwikkeling

Zoals eenzaamheid bij het leven hoort, zo komt eenzaamheid ook bij alle leeftijden voor. Het is in alle gevallen een negatief gevoel maar het heeft bij jongeren een andere 'kleur' dan bij ouderen. Jongeren ontwikkelen hun sociale identiteit en daarvoor zijn relaties met anderen heel belangrijk. Ze spiegelen zich aan anderen om te bepalen: 'Hoe verhoud ik me tot andere mensen?', 'Wie ben ik zelf?', 'Wat kan ik van anderen leren?', 'Hoe ga ik om met sociale druk?' En 'Hoe bewaak ik mijn eigen grenzen?' Als die anderen er niet of te weinig zijn dan beïnvloedt dat de identiteitsontwikkeling.

7. Eenzaamheid bij ouderen hangt vaak samen met levensvragen

Eenzaamheid bij ouderen is niet altijd oplosbaar. Ingrijpende gebeurtenissen zoals het verlies van dierbaren, gezondheidsproblemen of mentale achteruitgang zijn onomkeerbaar. Ze leiden niet alleen tot eenzaamheid maar gaan ook gepaard met levensvragen; vragen over het verwerken van moeilijke gebeurtenissen, aanpassing aan de situatie, het verlies van regie en het behoud van eigenwaarde. Het is dus belangrijk aandacht te hebben voor die verwevenheid van eenzaamheid en zingeving.

8. Online en telefonisch contact werken niet altijd bij emotionele eenzaamheid

Onderzoek van het SCP (Sociaal Cultureel Planbureau) laat zien dat online contacten en telefonische contacten slechts voor een deel tegemoetkomen aan de behoefte aan betekenisvol contact. Ze kunnen het fysieke contact niet volledig vervangen. Vooral de kwaliteit van het contact is belangrijk bij emotionele eenzaamheid: is het mogelijk om mensen gerust te stellen, om hen te leren omgaan met stress en onzekerheid? Daarvoor blijken fysieke ontmoetingen vaak noodzakelijk.

9. Eenzaamheid hangt ook samen met het dagritme

De coronacrisis heeft het dagritme van veel ouderen verstoord. Het is bijvoorbeeld niet langer vanzelfsprekend dat de huishoudelijke hulp op een bepaalde dag komt of dat iemand op vaste momenten naar de winkel, de markt of een andere activiteit kan gaan. Zo'n dagritme geeft structuur, ook aan sociale contacten. De beperkte mogelijkheden om afwisselende activiteiten te ondernemen hebben daarmee ook effect op eenzaamheid bij ouderen.

Het jaar 2021 – verandering in taken

Het lijkt misschien alsof er in het algemeen in het tweede coronajaar minder aandacht is voor kwetsbare, eenzame mensen. In het voorjaar van 2020 werden bloemen bezorgd of werd muziek gespeeld onder balkons van zorgcentra; nu lijken er minder dergelijke initiatieven te zijn. Misschien is dat door de gewenning, het 'gewone' leven weer zo goed mogelijk oppakken of het ontlopen van de problematiek. Desalniettemin hebben wij in Baarn de lijn van het eerste jaar verder doorgevoerd. Wel in een andere duurzamere rollenverdeling. In 2020 waren wij allebei projectleiders, kartrekkers, samen eropaf, netwerken delen, verbindingen leggen. En vooral samen oplopen en versterken.

In 2021 hebben wij gekozen voor een andere rolverdeling. Krista is projectleider gebleven, waar zij vanuit haar eigen ondernemerschap veel ondernemers kent. Als voorzitter bij Bizon, lid van netwerkvereniging BON, zittend in het kernteam POB en lid van businessclub BNI legt Krista makkelijk contact en verbinding met een brede groep ondernemers. Met haar sociale skills, vanuit 20 jaar ervaring in het welzijnswerk, weet zij wat de taal is van de sociaal professionals. Krista haar passie en uitdaging is om de ondernemers nog meer te betrekken bij het maatschappelijk ondernemen en de sociaal professionals meer ondernemers te laten zijn. Daarbij is Krista haar expertise creatieve concepten bedenken en ontwikkelen, alles komt hierin samen om o.a. het thema eenzaamheid op de Baarnsche kaart te zetten.

Marloes is, vanuit haar rol als dagbesteding coach, de beste link als het gaat om contacten leggen met de doelgroep. Haar zichtbaarheid bij deze groep is laagdrempelig, zij schept vertrouwen, herkent de signalen als geen ander, weet de weg op de sociale kaart en verwijst door bij de samenwerkingspartijen. De lijnen zijn hierin kort en snel. Ook houdt zij de collega's van Welzijn Baarn en Pit Baarn scherp op het thema.

De combinatie van deze kwaliteiten is vooral een aanvulling en werkt versterkend en baanbrekend. Dat de manier van werken opvalt, geeft de uitnodigingen vanuit VWS voor het deelnemen en het geven van masterclasses aan het sociale veld weer. Dit resulteert erin dat er zeker wekelijks contact opgenomen wordt door een gemeente die behoefte heeft aan kennisdeling en/of informatie. Het feit dat Krista en Marloes nog altijd goed zichtbaar zijn, werpt zijn vruchten af. Ze worden in het dorp aangesproken door inwoners en professionals die graag iets willen doen of goede ideeën hebben. Beide zijn laagdrempelig en persoonlijk benaderbaar, wat een enorme pre is als het gaat om dit thema. Ondernemers nemen makkelijk contact op omdat van beide dames het gezicht bekend is en gesprekken met diverse inwoners/professionals vinden plaats in winkels, Lokaal O/ weggeefwinkel en op school.

Op het grote start event van het landelijk actieprogramma, stonden wij ineens met minister Hugo de Jonge op het podium. En gaven het startsein voor de Week tegen Eenzaamheid! Wij vonden het heel vet dat Baarn zo prominent aanwezig mocht zijn. "De dames uit Baarn" stonden er mooi bij.



Een tegen Eenzaamheid door het jaar heen:

Goed voorbeeld doet goed volgen

Zoals eerder aangegeven werden Krista en Marloes door het jaar heen gevraagd om deel te nemen aan meerdere masterclasses, uitzendingen of werkplaatsen vanuit VWS, Sociaal Werk Nederland of buurtgemeente als Hilversum om als voorbeeld andere gemeenten te inspireren. Ervaringen te delen en zo zoveel mogelijk het thema eenzaamheid onder de aandacht te brengen.

Dutch media week

Dutch Media Week 4 oktober was in dezelfde week als de Week tegen Eenzaamheid. Krista was te gast om als ervaringsdeskundige iets te vertellen over hoe Baarn omgaat met het thema eenzaamheid. Samen met de wethouder en een raadslid van de Gemeente Hilversum, Versa Welzijn en Rotary Hilversum en met presentator Kevin van den Berg is er een mooie uitzending gemaakt.

Bekijk hem via de button.

Wil je meer achtergrond informatie over de uitzending en de Dutch media week? Klik dan hier.



Masterclass – 28 oktober

De onmiskenbare rol van het sociaal werk in de aanpak van eenzaamheid
Ministerie van VWS & Sociaal Werk NL

Krista heeft mogen vertellen hoe wij in Baarn contact houden en een goede samenwerking hebben met de Gemeente en wat de tips en tricks zijn om dit zo te doen. Daarnaast hebben wij hier het stokje (pakketje) overgenomen van Rotterdam om de tweede pilot te zijn voor de Post.NL actie. Hierover later meer.

Bekijk de uitzending via de button.



In de uitzending zag en hoorde je mooie voorbeelden.

Wil je er meer informatie over? Laat je inspireren via onderstaande buttons.



Van begraafplaats naar Onmoetingspark Bovenbroek



Tijd van je leven. Aanpak Eenzaamheid met Kunst & Cultuur



Signaleren, samenwerking PostNL



Nationaal Ouderenfonds



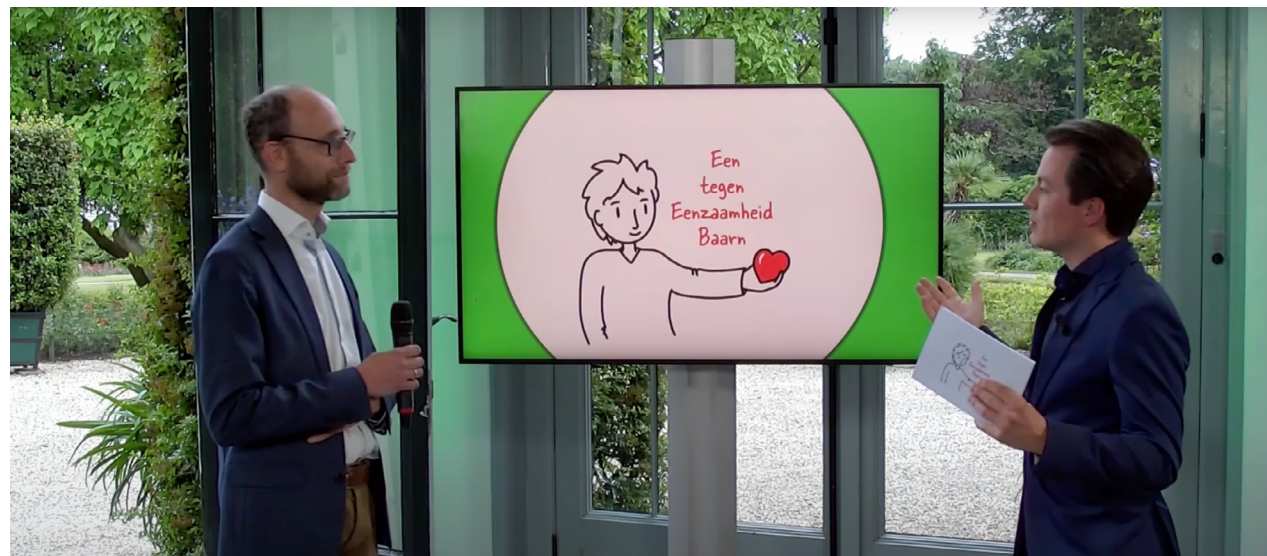
In je Uppie, koffie en een goed gesprek



Methode vangnetwerken

Uitzending Soestdijk

Omdat de Baarnse coalitie ruim een jaar actief was vonden wij het tijd om de balans op te maken en mensen weer te inspireren. Daarom was er woensdag 23 juni 2021 een livestream vanaf Paleis Soestdijk over de Baarnse bestrijding tegen eenzaamheid. Een vol programma dat vanaf 19.30 uur live te volgen was via ZOOM, voor de coalitieleden, en op YouTube voor alle betrokkenen. Tijdens de uitzending zijn er verschillende Baarnse en nationale initiatieven aan bod gekomen. Ook hebben wij de persona's gepresenteerd aan het publiek. Voor elke persona was een gast, professional of ondernemer uitgenodigd, die zijn of haar verhaal ophing aan deze persona. Naast een pilotproject van PostNL in Rotterdam, waar chauffeurs en postbezorgers zich inzetten tegen eenzaamheid, werd onder andere de onlangs opgezette DigiHulplijn uitgelicht. Vanuit Baarn hoorden we jongeren over eenzaamheid in Coronatijden en was onder meer Kitty de Vries te gast. In haar sociale lunchroom Uniek werken mensen met een verstandelijke beperking. Hugo van den Belt was te gast, een betrokken adviseur bij de landelijke aanpak, aanpakeenzaamheid.nl. Hij vertelde over zijn ervaring en heeft in de uitzending advies gegeven aan de Baarnse organisaties. De livestream was er voor iedereen die in aanraking kwam of kan komen met eenzaamheid en is voor iedereen terug te kijken. Naast bewustwording en hoe je eenzaamheid kunt signaleren, ging het ook om wat ondernemers en particulieren ook zelf kunnen doen in de bestrijding van eenzaamheid.



Wil je de hele uitzending terugkijken?

In de uitzending zag en hoorde je inspirerende voorbeelden.

Wil je er meer informatie over?

Laat je inspireren via de buttons.



Digihulplijn



Aanpak Eenzaamheid.nl



Signaalfunctie PostNL

Samenwerken en verbindingen

Een project als Een tegen Eenzaamheid werkt alleen maar met verbindingen en netwerken. Binnen maar ook buiten Baarn. Van andere gemeenten en initiatieven leren en inspiratie opdoen. Binnen Baarn vooral de verbindingen leggen tussen partijen en organisaties.

Dat hebben wij dan ook heel erg veel gedaan door het jaar heen:

Oud geleerd, Jong gedaan

Er zijn contacten en gesprekken geweest met het project Oud geleerd, Jong gedaan, hopelijk vindt het voortgang in 2022. In samenwerking met bijv. Bibliotheek Baarn en/of Volksuniversiteit zou geweldig zijn.



Lees meer over Oud Geleerd, Jong gedaan

Alzheimercafe & Project TOM Baarn

Marloes gaf lezingen bij o.a. het Alzheimercafe en het project TOM over de waarde van een goed netwerk en verbinding vinden met anderen.



Meer lezen over het TOM project?

Online ontmoetingen door het land

Veel online ontmoetingen met andere gemeenten. Door onze aanwezigheid bij programma's van VWS krijgen we veel reacties uit het land en mogen we andere gemeenten inspireren. Onder andere Landsmeer, Den Haag, Woudenberg, Vught

Buurtkamer Paaskerk

Marloes heeft de Paaskerk ondersteunt bij het opzetten van een buurtkamer op de vrijdagochtend. Marloes is in gesprek met de kerk om in 2022 vrijwilligers te trainen in het herkennen van eenzaamheid en het maken van verbindingen onder 75+ers die bezocht worden.

Gouderdom

Marloes is een partnerschap vanuit Welzijn Baarn aangegaan met Gouderdom, een platform dat zich richt op senioren en online en offline verbindingen mogelijk maakt.



Alvast meer lezen over Gouderdom?

Aandacht van Daan

Welzijn Baarn is een partnerschap aangegaan met Aandacht van Daan.

 Lees meer lezen over Aandacht van Daan

Werkplaats ondernemers betrekken

Hoe betrek je ondernemers en hoe hou je ze ook betrokken? Dat was de vraag vanuit het Ministerie. Krista mocht hier iets over vertellen en andere projectleiders inspireren

Fondsenavond Soest

Samen optrekken met Soest, wij zijn samen op 29 september bij Fondsenavond aanwezig geweest.

Centrum voor Levensvragen

Met het Centrum voor Levensvragen wordt gekeken hoe we in Baarn goed kunnen aansluiten op de vragen rondom zingeving.

 Lees meer over het Centrum voor Levensvragen

Jongereninspiratie tafel

Door het jaar heen zijn er meerdere jongeren inspiratie tafels geweest. Aan deze 'tafel' schuiven verschillende professionals aan die met jongeren in Baarn en/of Soest werken. Dit om de signalen met elkaar op te vangen, om ervaringen te delen en samen te werken aan plannen en initiatieven. Hiernaast zie je een affiche van een activiteit die samen met het Jeugdthonk en Run Your Study is opgepakt. Er hebben ruim 40 jongeren meegedaan.

Wij moeten hierin ook eerlijk zijn, om met zoveel professionals een datum en tijd te vinden waarop iedereen beschikbaar is, blijkt in de praktijk wel een uitdaging. Ook hebben wij geleerd dat er een duidelijke vraag, signaal, advies of plan nodig is om het enthousiasme te blijven vasthouden. In 2022 hebben wij het doel gesteld om met elkaar na te denken wat de meerwaarde van deze tafel is, ook maken wij een planning, misschien met minder bijeenkomsten maar wel met een duidelijke agenda, met mogelijkheden van samenwerken, signalen en plannen om elkaar te blijven inspireren.

Wie zijn aangesloten?

- Jasmijn van Hees - Jeugdarts GGD
- Marijke Otto - jeugdverpleegkundige GGD
- Marjanne Roel - Run Your Study
- Maaïke Draaijer - Beleidsadviseur Gemeente Soest
- Muriel Meijer - Jeugd en kindercoach
- Riendy Holder - Cultuurcoach Soest
- Masja van der Linden - Jongerencoach Welzijn Baarn
- Dennis Kwakkel - Ambulant Jongerenwerker Welzijn Baarn
- Valentijn Donk - Jeugdthonk Baarn

'Hoe kan ik me zo eenzaam voelen als ik alles heb wat mijn hart begeert?'

RACE JE NAAR HET FEESTJE

RACE JE NAAR HET FEESTJE. WERK SAMEN EN DENK GOED NA. LUK HET JOU EN JE VRIENDEN OM DE FINISH TE VINDEN?

NODIG JE VRIENDEN UIT EN MAAK EEN TEAM VAN 2-6 DEELNEMERS
NODIG JE VRIENDEN UIT!

DE RUN IS 6 KILOMETER LANG. AANSLUITEND IS ER EEN HAPJE EN EEN DRANKJE MET EEN SILENT DISCO TOT 18:00 UUR IN DE BUITENLUCHT.

NA AANMELDING KRIJG JE EEN STARTTIJD TUSSEN 13:00 EN 14:00 UUR

DRESSCODE: SPORTIEF EN ACHTERAF WARM

MELD JE AAN VIA DE JEUGDHONK WHATSAPPGROEP OF VIA VALENTIJN.DONK@NBSS.NL

PARKEERPLAATS DE KUIL,
LAGE VUURSCHE

10 T/M 27 JAAR
17 JULI 2021

10 MINUTEN VOOR STARTTIJD
13:00 - 14:00

GRATIS ENTREE

@JEUGDHONKBAARN
/JEUGDHONKBAARN

NBSS

Hartverwarmende soepdag

Op de "Internationale dag van het geluk" ontstond het idee om 20 maart als 'hartverwarmende Baarnsche soepdag' te benoemen.

Dit initiatief kwam van Rotary Baarn – Soest, het project Een tegen Eenzaamheid Baarn, hierbij was er een samenwerking gezocht met Welzijn Baarn.

De soep werd bereid door het team van lunchroom Uniek en thuisbezorgd door een lid van Rotaryclub Baarn-Soest. Het mes sneed hierbij aan twee kanten, medewerkers van Uniek hadden in deze corona tijd een zinvolle dagbesteding waar de Rotary Baarn – Soest 100 soepjes beschikbaar hadden gesteld. De medewerkers van Welzijn Baarn stuurden, naar de mensen die ingeschreven staan bij Welzijn, een mooie uitnodiging. Dit waren bijvoorbeeld mensen die mantelzorgers zijn, advies hebben gehad van de ouderadviseur, contact hebben met de dagbestedingscoach, de maatschappelijk ondersteuners, armoederegisseur of jongerenwerkers.



BESTE BUUR

Wij hopen dat u genoten heeft van uw soepje.

Redt u het allemaal? Of kunnen wij u ergens mee van dienst zijn? Schroom vooral niet om contact te zoeken.

U kunt informatie vinden of bellen met:
www.welzijnsbaarn.nl • 035 - 5418600
www.pitbaarn.nl • 035 - 303 78 88

Voor praktische hulp kunt u eventueel ook een oproepje plaatsen op:
www.coronahulpers.nl
• facebookgroep: Coronahulp Baarn



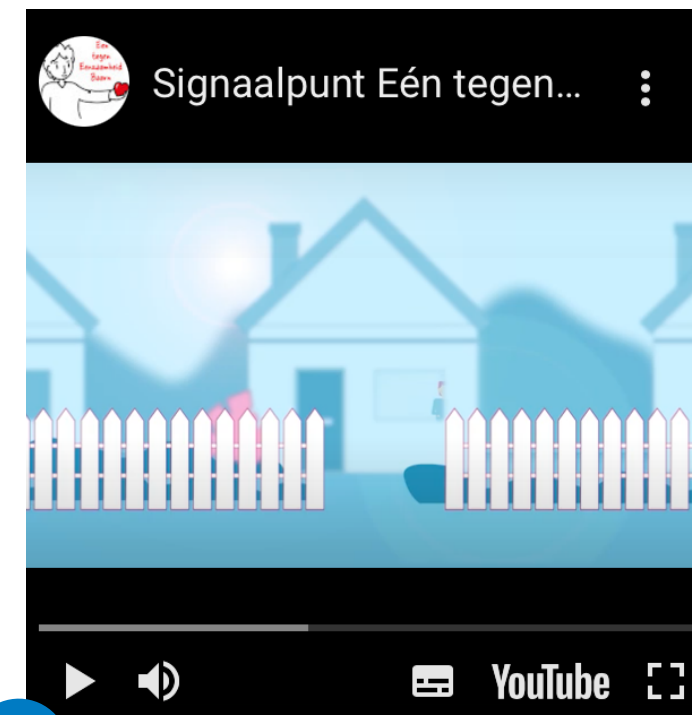
Signaalpunt Baarn

Het doel van het Signaalpunt is de trend van eenzaamheid te doorbreken door met heel veel partners eenzaamheid eerder te signaleren. Het Signaalpunt is een digitale tool die helpt bij de eerste intake en opvolging van signalen van eenzaamheid. De signalen kunnen van professionals komen maar ook van burgers. Vanaf november 2020 is er zo'n Signaalpunt in Baarn. In eerste instantie was het Signaalpunt alleen geopend voor huisartsen, uitvaartondernemers en andere professionals. Inmiddels kunnen ook inwoners een melding maken. De meldingen die binnenkomen lopen via Pit Baarn. Zij kunnen tips geven hoe inwoners zelf actie kunnen ondernemen of desgewenst alsnog met het signaal aan de slag te gaan. In de praktijk blijkt dat er tot nu toe niet veel gebruik wordt gemaakt van het Signaalpunt. Wij merken dat professionals en inwoners toch liever met ons persoonlijk bellen. Onze bekendheid en persoonlijkheid wint het van een nummer waarvan je niet weet wie je aan de telefoon krijgt. Het komende jaar zullen wij meer bekendheid geven aan het Signaalpunt. Dit initiatief wordt samen met Soest opgepakt, ook daar heeft het Signaalpunt de nodige aandacht nodig. Vanwege een nieuw project samen met Post.NL is de verwachting dat de bekendheid van het Signaalpunt beter wordt.

Lees vast meer over het project PostNL in Baarn en Soest

Kijk hoe het signaalpunt in Baarn er online uitziet!

Kijk hoe een signaalpunt werk in dit filmpje.



De overeenkomst met het Signaalpunt loopt nog tot oktober/november 2023, 2022 zullen we gebruiken om het Signaalpunt te evalueren. Vanuit de gemeente dient er worden besloten, mede naar aanleiding van de evaluatie, of het contract verlengd zal worden. (Houdt hierin de opzegtermijn in de gaten). Wij zullen hierover in contact blijven met de gemeente en hierover verslag en advies uitbrengen.



Zomereenzaamheid – extra aandacht in december

In de zomer gingen er weer veel mensen op vakantie. Dat is heerlijk natuurlijk maar voor sommige thuisblijvers was het geen makkelijke tijd. Een aanzienlijk deel van alle alleenstaande ouderen in Nederland voelt zich namelijk weleens eenzaam. Als hun naasten op vakantie zijn wordt dit gevoel vaak nog versterkt. Een kwart van de alleenstaande 65-plussers verwachtte deze zomer minder bezoek te krijgen dan andere zomers. Afgelopen jaar konden mensen door corona beperkt bij elkaar op bezoek. Gevoelens van eenzaamheid kunnen hierdoor de kop opsteken. Wij hebben een positieve actie opgezet om een zomerkaartje te versturen. Deze kaarten hebben wij bij vele winkeliers uitgedeeld. In december hebben wij een speciale kersteditie gemaakt. Ook deze zijn op vele plekken in Baarn uitgedeeld.



Hallo _____
Hoe gaat het met je?

Zullen wij samen:

- een leuke koffie drinken?
- een lekkere middag koken?
- een feestje maken?
- een feestje organiseren?

Hallo _____
Hoe gaat het met je?

Zullen wij samen:

- een warme chocolade drinken?
- een feestje maken?
- een feestje organiseren?

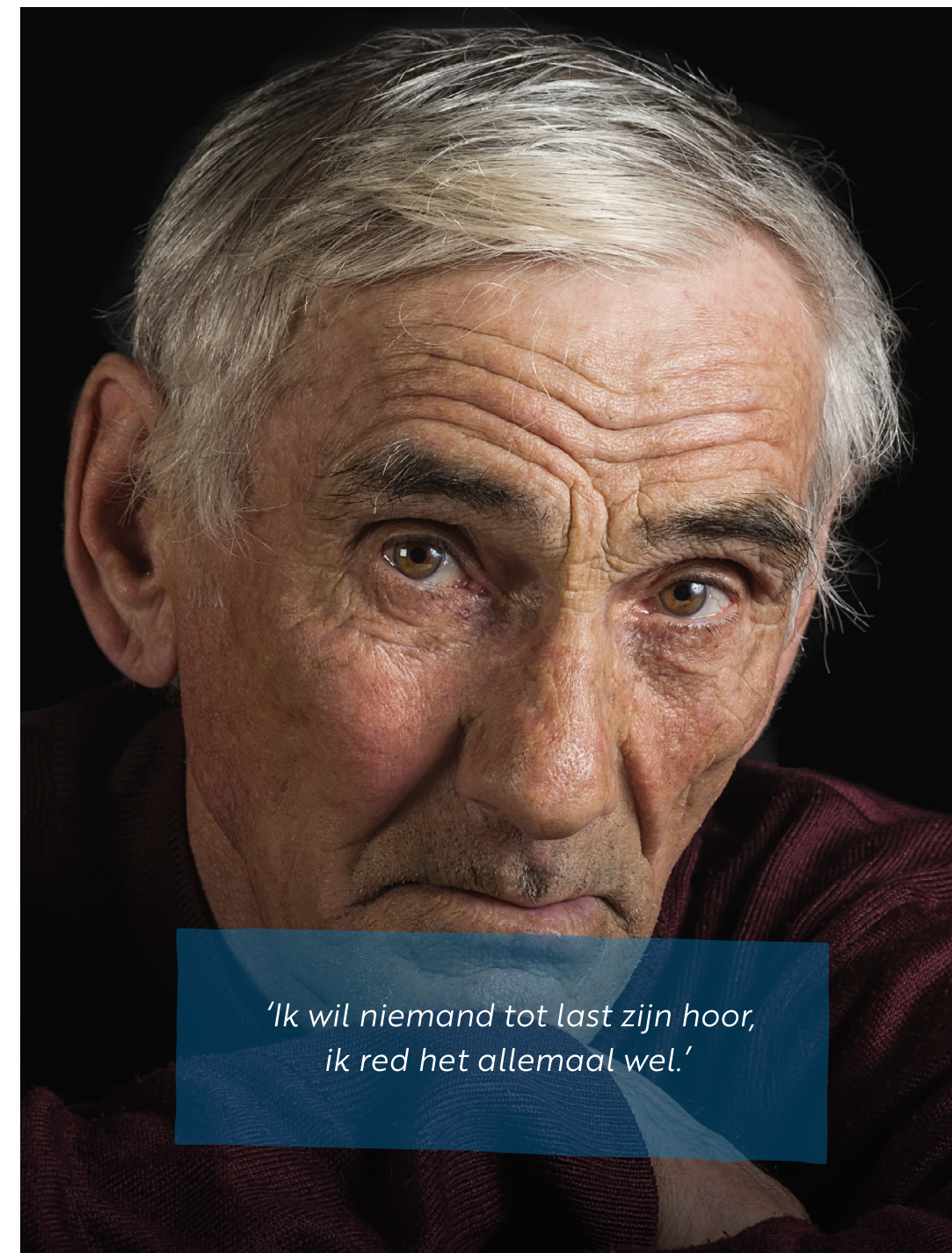
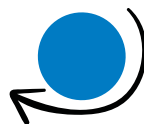
Hoedentafel in Theater De Speeldoos

Onder het motto Take a Seat & Meet nodigt Theater De Speeldoos haar publiek uit dat het leuk vindt om met anderen in contact te komen, ofwel plaats te nemen aan de hoedentafel. Dit is de kenmerkende tafel in het theatercafé met diverse hoeden als verlichting. De hoedentafel is er voor iedereen: vaste gasten én nieuwe bezoekers, jong én oud. Maar ook publiek dat alleen naar een voorstelling komt, is van harte welkom. Welke pet - of 'hoed' - je ook op hebt, je bent welkom om aan te sluiten! Gezelligheid en ongedwongenheid staan voorop. Op de avonden dat de hoedentafel de plek van ontmoeting is, neemt er ook een gastvrouw plaats aan de tafel.

Theater de Speeldoos wil meer zijn dan alleen een theaterzaal waar je naartoe gaat voor een voorstelling of film. Ze wil een echte ontmoetingsplek zijn voor het publiek. Een plek waar je bekenden of onbekenden kunt treffen, om onder het genot van een drankje een praatje te maken. Ons theater wil nog meer een plek van verbinding zijn en worden waarbij gezelligheid en ongedwongenheid voorop staan. Om die verbinding tot stand te brengen is vanaf nu de kenmerkende hoedentafel in het theatercafé dé plek van ontmoeting.



Wil je meer achtergrond informatie over Seat & Meet? Klik dan hier



'Ik wil niemand tot last zijn hoor, ik red het allemaal wel.'

Bob 76 jaar

70+, woont zelfstandig

"Mijn vrouw is 2 jaar geleden overleden. En zo verlies ik veel mensen om mij heen, mijn broers en zus leven niet meer en ik heb ook al veel vrienden begraven. Mijn netwerk is hierdoor steeds kleiner geworden. Ik heb een zoon, hij woont in Brabant. Ik kan hem toch niet vragen om steeds dat hele eind te rijden om zijn oude vader te bezoeken? Hij heeft genoeg andere dingen te doen. Ik kan gelukkig nog zelf boodschappen halen. Ik heb een hulp die het huis aan kant houdt, maar verder wil ik niemand tot last zijn."

Behoeftte aan:

- Netwerk
- Zinnige dag invulling
- Informatievoorziening
- Mobiliteit
- Kennis van technologie



Week tegen Eenzaamheid – 30 september tot 7 oktober

Om extra landelijke aandacht te vragen voor het onderwerp Eenzaamheid is er altijd in de eerste week van oktober een landelijk actie week; Week tegen Eenzaamheid. Dit jaar waren wij uitgenodigd voor de landelijke start vanuit het Actiecomité. Een super inspirerende middag waar wij vol van nieuwe ideeën, samenwerkingen en verbindingen weer naar huis gingen.

In Baarn hebben wij verschillende initiatieven en acties gedaan tijdens de week. Persona's bij de winkels, geluk kaartjes uitgedeeld met Marijke op de Brink, de boekenlegger actie bij de minibibliotheken i.s.m. de Lions Drakensteyn en Lokaal 0, High tea met Newasco, Welzijn Baarn en Rotary Baarn Soest voor 25 personen uit ons netwerk.

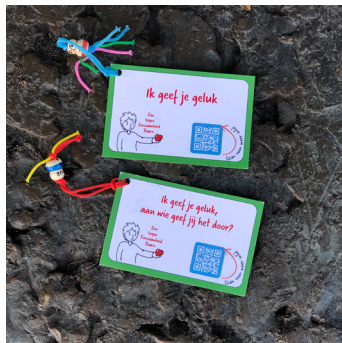
Wij stonden met minister De Jonge op het podium!

Bekijk hier voor het complete programma van de Week tegen Eenzaamheid Baarn

Gelukkaartjes op de Brink

Wij hebben Gelukkaartjes laten drukken en hebben deze allemaal uitgedeeld. Er zijn mooie gesprekken gevoerd met 80 verschillende mensen en verhalen op de Brink in Baarn. Het viel ons op dat de mensen open zijn over hoe alleen ze zich wel eens voelen. Wij hebben mensen tips kunnen geven en ook kunnen doorvragen over mensen in de omgeving waar zij aandacht aan kunnen geven.

Bekijk het filmpje van RTV Zij hebben een mooie Voxpop uitzending gemaakt.



High tea

De high tea georganiseerd door Welzijn Baarn, Newasco en Wablief?! Voor 25 mensen uit onze doelgroep. Het eten en het spel Wablief?! zorgden voor verbinding. De hapjes die we nuttigden zijn gesponsord door de Rotary Baarn-Soest.

Meer weten over het spel Wablief?!



Boekenleggers bij minibiebs

In samenwerking met de Lionsclub Baarn Drakensteyn hebben wij 3000x boekenleggers laten drukken en deze zijn uitgedeeld door de Lions onder de ruim 30 minibiebs die Baarn rijk is. Ook heeft de Bibliotheek en Lokaal-0 vele boekenleggers uitgedeeld.

Bekijk het filmpje van RTV

Wil je meer achtergrond informatie over de route en de mini biebroude in Baarn? Klik dan hier.



Contact met doelgroep en omgeving

In aantallen inwoners is het lastig te zeggen hoeveel dat er zijn. Inwoners komen niet perse allemaal bij ons terecht. Wat wij goed kunnen meten is de unieke telefoontjes die rechtstreeks vanuit de doelgroep en hun omgeving zijn gekomen. Dit waren 30-35 unieke telefoontjes waarbij het gesprek ging over eenzaamheid. Die gesprekken waren o.a. met de inwoner zelf, soms iemand uit de directe omgeving (mantelzorger of bureu) of door professionals. Dit zijn o.a. huisartsen, POH, praktijkverpleegkundigen, thuisbegeleiders maatschappelijk werk, casemanagers dementie, woningbouw etc. Vanuit deze gesprekken zijn er o.a. afspraken gemaakt, adviezen gegeven, coaching gesprekken geweest, gekeken naar de dagbesteding en zijn er verbindingen gemaakt met maatjes. Het is moeilijk te meten in hoeverre inwoners zelf signalen hebben opgepakt en in hoeverre er gesprekken zijn geweest tussen de inwoners waarbij inwoners elkaar hebben geholpen. Wij schatten in dat door onze media-aandacht en constante aandacht en campagnes bij veel inwoners het thema op het netvlies staat. Wij horen om ons heen dat veel mensen onze campagnes zien en waarderen. Als het thema op deze positieve manier onder de aandacht blijft weten wij zeker dat dit invloed zal hebben op alle inwoners van Baarn.

'Ik heb het gevoel er alleen voor te staan. Ik heb geen idee hoe ik het allemaal goed kan doen.'

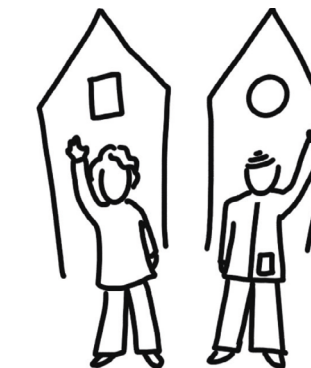
Safiya 41 jaar

Niet-Westerse moeder

"Ik ben druk; het verzorgen van de kinderen, het huishouden, koken en mijn baan. Ik werk als de kinderen op school zitten. Mijn man werkt 5 dagen in de week en is 's avonds vaak pas laat thuis. We hebben niet veel te besteden en ik vind het moeilijk om hulpverlening in te schakelen."

Behoeftte aan:

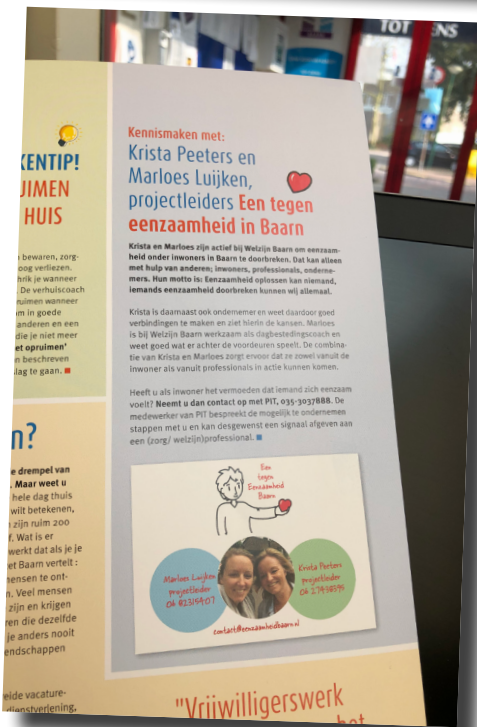
- Laagdrempelige toegang tot hulpverlening
- Informatievoorziening
- Activiteiten voor de kinderen
- Uitbreiden netwerk



Contact met de doelgroep via media

Als je een thema op een juiste manier op de kaart wilt zetten, en je wilt veel inwoners bereiken moet je zorgen voor bekendheid, herkenning en vooral vaak gezien worden. Wij hebben een goede band opgebouwd met de Baarnsche Courant en RTV Baarn. Wij staan bijna elke maand breed uitgelezen op een eigen ontworpen pagina in de krant en bij elk event of activiteit zorgen wij voor voldoende aandacht. Krantenpagina's in de Baarnsche courant worden door veel inwoners uit Baarn (en omstreken) gelezen. De oplage is 4040 en online heeft de BC 60816 pageviews.

Ook hebben wij in verschillende andere mediauitingen, magazines gestaan om het thema bespreekbaar te maken en informatie te geven.



Digitaal Contact met de doelgroep

Ook op de sociale media gaat het goed en bereiken wij een aardig publiek. Bij veel posts hebben wij een bereik van 1000x. Wij hebben een Facebook en ook sinds december 2021 een Instagram account. Via ons You Tube kanaal zijn alle filmpjes die wij maken te vinden.

Al onze socials kun je vinden onder:

Een tegen Eenzaamheid Baarn



Wist je dat wij ook een You Tube channel hebben waar leuke filmpjes te zien zijn?



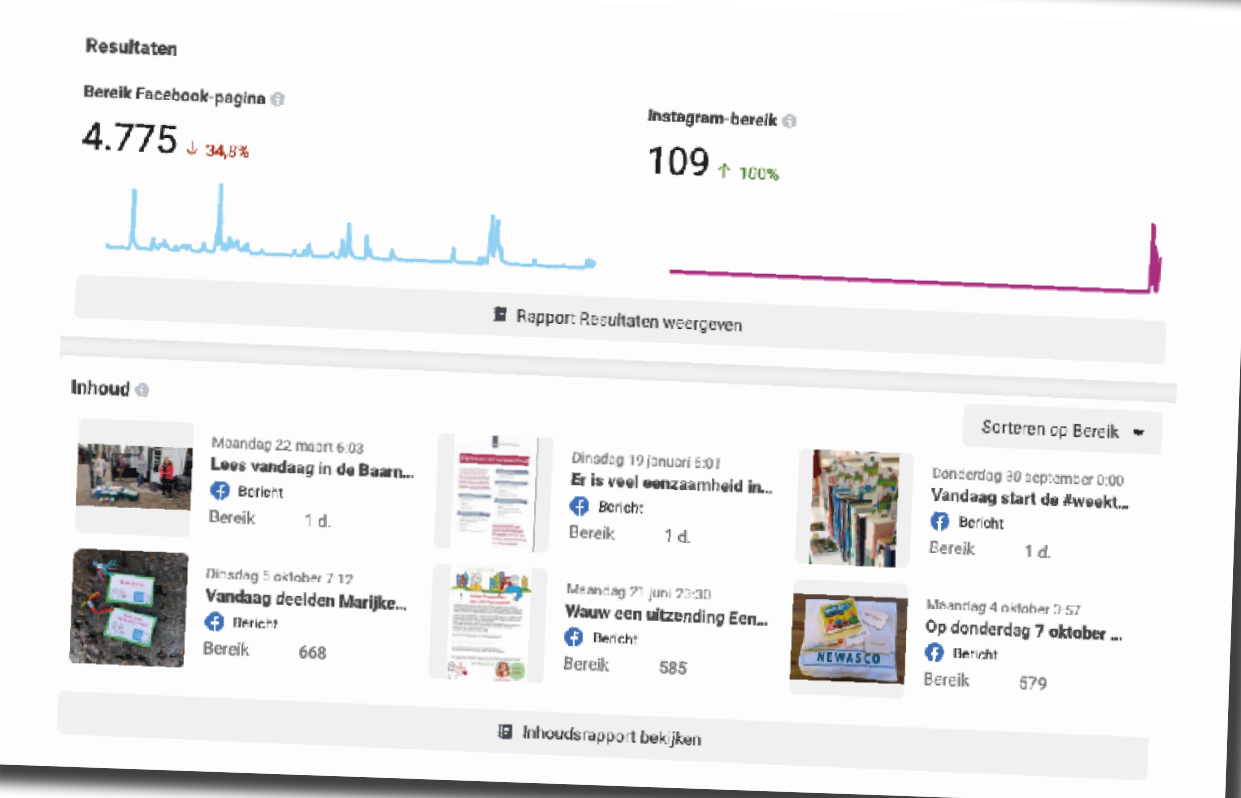
Volg je ons al op Facebook?



Check onze nieuwe Instagram!



Lees meer op onze website



Wij zijn 2022 goed begonnen!

Uiteraard staan er in 2022 weer nieuwe activiteiten en initiatieven op de rol. In de praktijk lijkt het erop dat de 1 op 1 variant en 'op maat' kijken wat de mogelijkheden zijn beter opgepakt worden. Wij hebben ideeën om per branche te kijken waar die samenwerkingen liggen. Wij zijn in januari 2022 goed begonnen met een samenwerking met de Gemeente Soest en PostNL. Omdat er ook schaaktafels in de Pekingtuin zijn geplaatst zijn, zijn ook de lijnen met o.a. de schaakvereniging en De Leuning gelegd.

PostNL

In samenwerking met de gemeente Soest zijn wij gestart in Baarn met PostNL op vrijdag 21 januari 2022 met het project van het melden van eenzaamheid.

In navolging van Rotterdam, nemen Baarn en Soest het stokje over voor een tweede regionale pilot in dorpen. Het was voor het eerst dat er in 2 gemeenten samen een pilot van start zijn gegaan. Baarn en Soest liggen zo dichtbij elkaar en wij willen de samenwerking verstevigen want eenzaamheid houdt niet op bij de gemeentegrenzen. Speciaal geïnstrueerde pakket- en postbezorgers van PostNL kunnen op vrijwillige basis melding maken als zij tijdens hun bezorgronde eenzame inwoners tegenkomen. Ze kunnen eenzaamheid melden via de signaalpunten die er in Baarn en Soest zijn.

Wij hebben ons signaalpunt nu zo ingericht dat er ook anoniem door een pakket- en postbezorger een melding kan worden gedaan. Aan deze melding wordt door Pit Baarn opvolging gegeven.

21 januari 2022 is de officiële start van dit project.

 **Bekijk dit leuke filmpje van de start!**



Schaaktafels in de Pekingtuin

Urban Chess, of een potje schaken in de openbare ruimte, is aan een flinke opmars bezig. Ook in de gemeente Baarn staan vanaf december 2021 verschillende schaaktafels in de buitenlucht. Wij hebben samen met de gemeente gekozen voor de Pekingtuin. Steeds meer gemeenten gaan over tot het plaatsen van schaaktafels in de openbare ruimte. Er zijn al 27 gemeenten waarbuiten kan worden geschaakt.

Het idee hiervoor ontstond eind 2020. Wij kwamen een artikel tegen over de positieve bijdrage die schaaktafels in de openbare ruimte kunnen leveren aan ontmoetingen tussen burgers. 'Het artikel ging over Urban Chess, een initiatief van Jesús Medina Molina, die de missie heeft om in elke gemeente ten minste één schaaktafel in de openbare ruimte geplaatst te krijgen. Dit inspireerde ons, want schaken is voor iedereen, jong en oud, voor alle niveaus niveau én bovendien kan iedereen het leren. De populaire Netflix-serie The Queen's Gambit, over een verlegen, slim meisje dat als schaakster de wereldtop bereikt, zorgde voor een ongekennde stijging van de populariteit van de schaaksport.

De speeltafels staan in de buitenruimte en zijn een goed middel om eenzaamheid te bestrijden, zo is de gedachte. Eenzaamheid tegengaan is een belangrijke opgave in alle wijken. Buiten schaken is een laagdrempelige, leuke en ontspannende manier om elkaar te ontmoeten. Zelfs als je elkaars taal niet spreekt. Het is een interessant en spannend spel. Daarnaast is het goed voor de sociale cohesie en voor je mentale gezondheid. Het is een manier die we in Baarn willen inzetten om meer ontmoetingen te stimuleren tussen mensen, van jong tot oud.

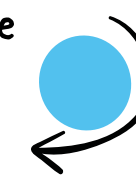
Wij starten nu in park met 1 plek waar de schaaktafels staan. Elke inwoner kan er gebruik van maken. De bijbehorende schaakstukken zijn gratis te lenen in de buurt van de schaaktafel, bijvoorbeeld bij de Leuning of het restaurant Peking. Ook is er een leuke samenwerking met de schaakvereniging. Wij gaan enkele kleine evenementen organiseren. Eveneens gaan wij in overleg met de kleine schaakgroepjes, om van het concept een succes te maken, waar lokaal overleg van belang, samen met (welzijn)organisaties maar ook met scholen, vrijwilligers en ondernemers.

Baarnsche Courant.nl

LOKAAL NIEUWSBLAD VOOR EN DOOR BAARNAARS ALTIJD EN OVERAL



Bekijk dit leuke filmpje over de schaaktafels!



Ruimte voor verbetering

Zijn er ideeën en initiatieven minder gelukt? Wat kan er nog opgepakt, verder uitgewerkt, beter uitgezet worden? Want natuurlijk zijn er dingen die beter kunnen, meer aandacht nodig hebben. Er is dus zeker ruimte voor verbeteringen.

Wij willen alles maar ook wij lopen tegen tijdgebrek aan, aan soms wat hoge verwachtingen en ook corona blijft ons in de weg zitten bij sommige ideeën. Wij kunnen en willen niet alles zelf oppakken maar het uit handen geven en het niet opgepakt krijgen is best een uitdaging. Ondernemers zijn en blijven druk en ook de sociaal professionals hebben hun handen vol. Het lijkt wel of iedereen het na de lockdowns drukker heeft dan ooit tevoren. Dan is het lastig om dingen gedaan te krijgen, hoe enthousiast je ook bent.

Zo blijkt dat de lokale coalitie aandacht nodig heeft. Het bijelkaar komen van de gehele coalitie is er in de praktijk nog niet van gekomen. En natuurlijk heeft Corona hiermee te maken, is iedereen druk met eigen dingen. Iedereen ondersteund het thema maar er is constant iemand nodig die de boel aan blijft zwingelen. Wij merken dat het 1 op 1 contact en het op maat per branche kijken waar de mogelijkheden liggen het beste werken. Wie heeft dezelfde matches, klanten, situaties. Daar gaan wij nog meer op inzetten volgend jaar.

Ideeën die nog op de plank liggen:

- Groentuintjes
- UP
- Gouden Dans
- Oud geleerd jong gedaan
- Buurtkamers
- Winkel van de ontmoeting
- 75+ mailing – huisbezoeken inventarisatie – waar ligt de behoefte? Mailing ligt klaar
- Trainingen
- Wijkwerken inspelen op eenzaamheid



Toekomst kijken

2022

Het project Een tegen Eenzaamheid Baarn loopt af per 1 februari 2022. Wij hebben al een jaar kunnen verlengen waar wij de gelden vanuit VWS niet volledig hadden ingezet. Door de vrijgekomen Corona gelden is er de mogelijkheid om de projectleidersrol, die Krista bekleed, nog een jaar door te laten lopen. Want hoe enthousiast wij ook zijn, hoe enthousiast samenwerkingspartijen, ondernemers, professionals, organisaties en iedereen ook is om het thema op te pakken, je krijgt het bijna niet voor elkaar als er niet een kartrekker, ambassadeur of projectleider betrokken blijft. Er moet iemand zijn die blijvend het thema onder de aandacht brengt, krijgt en onderhoudt. Als projectleider is het belangrijk om partijen in Baarn scherp te houden. Ook het op de kaart blijven houden van het thema met laagdrempelige positieve campagnes, het zichtbaar zijn en blijven is uitermate belangrijk om alle winkeliers ondernemers en maatschappelijke organisaties te blijven inspireren. Dit is een rol die binnen het werkveld van Welzijn Baarn (en straks Pit Baarn) niet volledig past.

Welzijn Baarn past het uitstekend om de opvolging te doen van vragen die binnenkomen via het Signaalpunt, de oren en ogen in de wijken te zijn om eenzaamheid te signaleren, het contact te leggen met de doelgroepen, verbindingen te leggen met de samenwerkingspartners in het sociale en maatschappelijk veld en netwerk, activiteiten in De Leuning te organiseren en in te spelen op sociale hulpvragen als het gaat om eenzaamheid. Welzijn Baarn heeft aangegeven dat zij de huidige uren als inzet van Marloes willen continueren, dat is fantastisch! Binnen het werkveld van Welzijn kan er veel worden gedaan als het gaat om een hulpvraag, in de preventie, in het signaleren, het trainen van vrijwilligers, de 1 op 1 gesprekken, het onderzoeken en eventueel uitvoeren van de 75+ gesprekken als het vinden van een goede dagbesteding. Welzijn Baarn heeft een grote sociale functie en is spin in het sociale web. Ook zijn welzijnswerkers verbindend in vele doelgroepen als mantelzorgers, ouderen, vrijwilligers, maatjes, mensen met een lage SES (Sociaal Economische Status), jongeren en zijn zij de ogen en oren in de wijken.

Marloes kan binnen dit veld zorgen voor de verbinding tussen de verschillende collega's en functies.

In deze samenwerking is het eenzaamheidsproject in Baarn goed gekaderd in zowel het contact met doelgroepen als het netwerk daaromheen met de ondernemers. Het continueren van deze constructie waarborgt dat het eenzaamheidsthema geen eigenaarschap meer kent en het min of meer verwaterd. Het moet een project en thema blijven waar je niet omheen wil en kan. Steeds meer verbindingen en mogelijkheden om eenzaamheid terug te dringen. Eenzaamheid en het omkijken naar elkaar is geen thema die je in 2 jaar oplost of terugdringt. Daar zijn jaren voor nodig en het is geweldig dat wij in Baarn die kans krijgen. In de loop der jaren zullen er steeds meer ouderen in Baarn leven. Ook hebben wij nu nog geen idee hoe de inwoners uit deze Corona tijd komen. Het is juist nu belangrijk om naar mensen te blijven omkijken!

Toekomstmuziek

In het preventie akkoord Baarn en in het thema Positieve Gezondheid staat het metaal welbevinden en een sociale en fijne leefomgeving centraal. Het zou een goed streven zijn als dit project steeds meer wordt opgenomen in de grote kapstok van de Positieve Gezondheid. Ook om het thema positieve gezondheid onder de inwoners onder de aandacht te brengen, plannen in uitvoering te brengen, mensen te inspireren om gezonder te leven zijn verbindingen en schakels nodig. Er zou op maat gekeken kunnen worden waar de behoeften liggen van de inwoners, ondernemers en organisaties. De ene ondernemer of inwoner heeft meer te maken met eenzaamheid dan de ander. Terwijl juist bij de ander meer het meedoen kader telt.

Het zou heel mooi zijn als wij het project Een tegen Eenzaamheid hierin kunnen laten meebewegen. Laten wij 2022 gebruiken om naar de mogelijkheden te kijken hoe wij hier op een creatieve, duurzame en waardevolle manier mee om kunnen gaan.



Bekijk hier het Lokaal Preventie Akkoord die op basis van de positieve gezondheid is gemaakt.



"Ik zorg graag voor anderen, maar wie zorgt er straks voor mij?"

Tips en adviezen

Om het thema beter in te bedden en te verduurzamen lijkt het ons goed om wat tips en ideeën mee te geven aan Pit Baarn (Welzijn Baarn) om mee aan de gang te kunnen gaan. Stuk voor stuk ideeën die op inhoud doorgevoerd kunnen worden in het sociale werkveld.

Welzijn op recept

Welzijn op Recept is in hoge mate ook een vorm van integrale zorg. Integrale zorg is een andere manier van organiseren waarbij de patiënt/ inwoner en zijn hele leven centraal staat. Voor Welzijn op Recept betekent dit dat zorg en welzijn nauw met elkaar samenwerken om samen de juiste zorg te kunnen leveren. Dit zou perfect aansluiten in het integrale toegang concept wat vanaf januari 2022 wordt ingevoerd.

Met het Landelijk kennisnetwerk Welzijn op Recept ondersteunen en adviseren we huisartsen, andere eerstelijns zorgverleners, welzijnswerkers, sociaal werkers, beleidsambtenaren en gemeenten om Welzijn op Recept goed toe te passen. Het landelijke kennisnetwerk is opgericht om kennis te delen, een bijdrage te leveren aan de implementatie van Welzijn op Recept in alle Nederlandse gemeenten en voor ondersteuning van betrokken partijen.

Training en begeleiding professionals & vrijwilligers

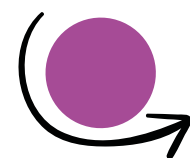
Eenzaamheid is een subjectieve ervaring. Verschillende signalen kunnen leiden tot het vermoeden dat iemand eenzaam is maar of iemand zich echt eenzaam voelt, daar kom je alleen achter door met de persoon in kwestie in gesprek te gaan. Zo'n gesprek op een goede manier voeren is om allerlei redenen niet gemakkelijk, noch voor de persoon zelf, noch voor degene die vermoedt dat hij of zij eenzaam is. Er bestaat grote behoefte aan goede instrumenten – bijvoorbeeld een handleiding, richtlijn, protocol of online omgeving – die professionals en vrijwilligers bij een vermoeden van eenzaamheid kunnen helpen om een goed gesprek te voeren over wat er aan de hand is en wat iemands behoeften en voorkeuren zijn. Ervaart iemand inderdaad een probleem en, zo ja, is dat eenzaamheid of spelen er (ook) andere problemen? En als eenzaamheid een rol speelt, hoe dan precies en wat kan en wil iemand eraan doen? Wij willen graag onderzoeken waar in Baarn de behoefte ligt en het zou mooi zijn als wij hier een op maat Baarns concept voor kunnen ontwikkelen, indien die behoefte er is.

De onlangs verschenen publicatie van Movisie, 'In gesprek over eenzaamheid', geschreven als handboek voor een door Movisie aangeboden training, is een mooie opstap naar zo'n instrument. Behalve een ontwikkelbehoefte liggen hier ook onderzoeksvragen. Want als er instrumenten ontwikkeld zijn, willen we ook weten of die doen wat we ermee beogen: leiden ze tot betere gesprekken en leiden die gesprekken tot vermindering van eenzaamheid?

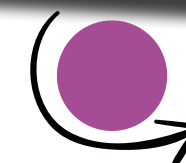
Eenzaamheid is een lastig onderwerp om over te praten. Er rust een taboe op. Dat geldt voor mensen die zich eenzaam voelen maar ook voor mensen die bij anderen eenzaamheid zien. Door eenzaamheid niet te bespreken kan de eenzaamheid juist worden versterkt. Ik denk dat

mensen er uiteindelijk wel over willen praten en dat het bevrijdend kan werken. De manier waarop je echter met een ander in gesprek gaat over zijn of haar eenzaamheid is cruciaal.' Mensen vinden het vaak lastig om een pijnlijk onderwerp aan te snijden op een niet beladen manier. Met deze materialen bieden we daarom handvatten om eenzaamheid vanuit een rustige en open houding bespreekbaar te maken. Hierbij hebben we aandacht voor de 'reparatiereflex'. Dat betekent dat we vervelende gevoelens het liefste uit de weg willen gaan, snel willen wegnemen of oplossen. Wij bieden een routekaart met tools om hiermee om te gaan.

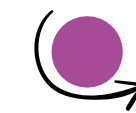
Het doel is uiteindelijk dat aanhoudende gevoelens van eenzaamheid worden gesignaleerd en dat er met aandacht over gesproken wordt. Door samen zicht te krijgen op wat oorzaken zijn van eenzaamheid, krijg je ook meer zicht op wat iemand een stap verder kan helpen. Bij de één kunnen het sociale vaardigheden zijn, de ander kan bijvoorbeeld zingeving missen. Daarnaast gaan we ook in op wat voor de ander van waarde en betekenis is in zijn of haar leven. Iemand kan bijvoorbeeld weer herinnerd worden aan een oude hobby of een dierbare vriendschap die is verwaterd en die hij of zij nieuw leven zou willen inblazen. Of er kunnen verlies- of rouwervaringen spelen die tijd en aandacht vragen.' Professionals en vrijwilligers die geen tijd hebben voor een training waarbij je gebruik kunt maken van deze materialen, maar wel een idee willen vormen over hoe je het gesprek aangaat, kunnen de routekaart In gesprek over eenzaamheid gebruiken. De routekaart is onderdeel van de training In gesprek over eenzaamheid, maar kan ook afzonderlijk worden gebruikt.



Kijk op de site van Welzijn op recept voor meer informatie.



Bekijk het hele handboek.



Op de site van Movisie vind je nog veel meer informatie over o.a. integraal werken en eenzaamheid.

Verder uitbouwen van de inspiratietafels

Het zou heel mooi zijn als er inspiratietafels kunnen worden georganiseerd per persona en met de leden van de coalitie die met deze persona te maken (kunnen) hebben. Samen onderzoekt men welke signalen ze ontvangen, waar ze deze inwoners treffen en welke interventies er voor hem/haar zijn. Zijn deze interventies ook bereikbaar/ voor handen of kan dit verbeterd worden? Zijn deze interventies er nog niet in Baarn, hoe kunnen we deze dan creëren? Op deze manier hopen we de coalitie nog meer te betrekken en een belangrijke rol te geven. De netwerken die hieruit ontstaan, kunnen langere tijd doorlopen door het samen opzetten en invulling geven van de interventies. De coalitie breidt zich nog steeds uit en de bewustwording bij de ondernemers, organisaties en verenigingen groeit. Daarbij wordt het voor de leden van de coalitie veel meer vanzelfsprekend en tastbaarder omdat het om doelgroepen gaat die hun klanten, doelgroep is.

Persona voor GGZ

Wij zijn benaderd door Marion vd Blik; zij is regionaal projectleider sociale basisinfrastructuur in de regio Amersfoort. Met haar gaan we in gesprek over wat er nog ontbreekt voor mensen met een GGZ achtergrond/ beschermd wonen etc. Wij kunnen hiermee een mooie vertaalslag maken, d.w.z input kunnen leveren met het oog op versterken van die sbi.

Training doelgroep; hoe om te gaan met...

Het zou heel mooi zijn als er een training of cursus opgezet kan worden waar mensen (volwassenen) leren hoe ze om kunnen gaan met deze gevoelens van eenzaamheid. Voor hen is er nu in Baarn geen SOVA training, wel een assertiviteitstraining, maar dat spreekt deze doelgroep niet echt aan. Daarbij zal het sowieso lastig zijn om 'zomaar' aan te sluiten bij een fysieke groep als je sociale vaardigheden even te wensen over laten. Onze wens ligt er nog steeds om samen te gaan werken met de (online)training van Eva Geelen van bureau 'Over ons'.

Erg eenzaam

Hoe kunnen we nog beter de inwoner vinden die zich eenzaam voelt? En met name de eenzame mensen die heel erg eenzaam zijn. Hoe bereiken we deze nu en hoe bereiken we hen die we nog niet weten te vinden? Nog meer inspelen op de signalen en niet op het woord 'eenzaamheid'.

Ervaringsdeskundigen

Het zou mooi zijn als Pit Baarn ervaringsdeskundigen kan vinden die willen meedenken over wat passend is/kan zijn, misschien als vrijwilliger anderen willen helpen. Hun verhalen kunnen anderen inspireren om iets te doen aan hun eigen situatie.



"Ik wil graag gezien worden. Ik zoek een maatje die oprecht betrokken en geïnteresseerd is."

Gerrit 31 jaar

30-er met Downsyndroom. Woont in kleinschalige woonvoorziening.

"Ik werk in de horeca en ga iedere dag met plezier werken. Als ik thuis kom, eet ik samen met mijn huisgenoten en begeleiders. Mijn ouders wonen ver weg en mijn broer komt 1 keer in de week koffie drinken. Ik ben soms boos omdat ik me verveel, dan zit ik alleen in mijn kamer op mijn bed. Ik heb dan geen zin om gezellig in de huiskamer te zitten. Ik wil graag ontdekken wat er nog meer voor leuke dingen te doen zijn, maar ik heb daar wel iemand bij nodig die me helpt."

Behoeftes aan:

- een maatje die oprecht betrokken en geïnteresseerd is en die een deel van het leven samen op wil lopen. Iemand die er speciaal voor mij is.

Artikel

De opgave

Dat we als maatschappij voor een opgave staan als het gaat om eenzaamheid – onder ouderen en andere, kwetsbare groepen, ook op jongere leeftijd – lijkt geen twijfel. De komst van COVID-19 heeft, voor iedereen voelbaar, de urgentie van die opgave verhoogd. De stijgende cijfers in de onderzoeken van vooral de emotionele eenzaamheid die nu zichtbaar wordt, is een reden temeer om de lokale initiatieven ter bestrijding van eenzaamheid te intensiveren en met name te richten op de kwaliteit van de sociale contacten.

Ook andere kwetsbare groepen dan ouderen zullen daarbij betrokken moeten worden. Om beter zicht te krijgen op de aard van de opgave en de wijze waarop we ermee om kunnen gaan, zijn onderzoek en ontwikkeling van groot belang.

We verwijzen je in dit verband graag naar het briefadvies over de 'O&O-agenda' voor de lange termijn. Op de korte termijn is het belangrijk om te blijven investeren in de ontwikkeling van effectieve interventies tegen eenzaamheid. Daarnaast is het zaak om op lokaal niveau de

activiteiten ter bestrijding van eenzaamheid in kaart te brengen en, met de mensen die erbij betrokken zijn, inclusief de doelgroep, zo goed mogelijk te evalueren. Dit geheel in overeenstemming met een van de 'vijf pijlers' van de lokale aanpak van het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid: monitoring en evaluatie.

Gemeenten zetten vaak in op ontmoetingsactiviteiten. Volgens Gierveld denken ze daarbij te optimistisch. Het bijeenbrengen van mensen, zodat ze elkaar gaan helpen waardoor eenzaamheid vermindert, heeft minder effect dan vaak gehoopt.

Wat werkt dan wel? Uit recent eigen onderzoek kan Gierveld het volgende onderbouwen met cijfers en – dus – aanraden: ervoor zorgen dat bij alleenwonende, kwetsbare mensen zonder dagelijks contact met iemand uit het persoonlijk netwerk, toch elke dag, op een vast tijdstip, iemand even een 'hoofd om de deur steekt' met de

vraag: hoe was je dag? Dat kan bijvoorbeeld door een vrijwilliger of iemand die in de buurt woont. Zo'n vast contactmoment, zo blijkt uit Giervelds onderzoek data, zorgt er daadwerkelijk voor dat mensen minder eenzaam zijn.

Duidelijk is geworden dat mensen die meer mentale veerkracht hebben, meer oplossingen vinden en minder eenzaam zijn. Ze kunnen die veerkracht ontwikkelen door nieuwe activiteiten en door actief te zijn in creatieve gemeenschappen zoals een theaterproject of een historische erfgoedvereniging.

Daardoor leren ze andere en nieuwe vaardigheden, die ze ook kunnen toepassen in hun eigen leven. Van Campen wijst erop dat veel beleid er vooral op gericht is om mensen te helpen met hulpmiddelen. Maar ook het versterken van de creativiteit van mensen kan helpen om eenzaamheid te voorkomen of tegen te gaan. Dit werkt vooral doordat mensen op die manier meer regie ervaren over hun leven.



'Ik heb moeite met begrijpen hoe hulpverlening werkt, ik spreek de Nederlandse taal niet goed.'

Achmed 69 jaar

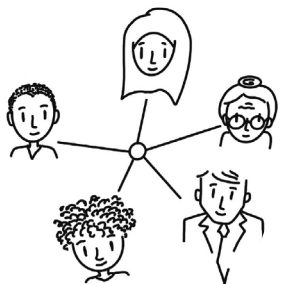
De generatie migrant

"Ik kwam naar Nederland in de jaren '70 met het idee om geld te verdienen en daarna terug naar Turkije te gaan en daar een huis te kopen. Het is anders gelopen..."

Ik spreek een klein beetje Nederlands en heb weinig financiële middelen. Mijn vrouw en ik zijn veel samen thuis, soms maken we een kleine wandeling in de buurt. We spreken weinig mensen en hebben een klein netwerk. De kinderen zijn het huis uit en druk met hun gezinnen."

Behoeftes aan:

- Begrijpen en begrepen worden
- Hulpverlening en informatie omtrent financiën, zorg etc
- Ontmoeting



.. en nu weer verder...

Dat eenzaamheid niet op te lossen is in 2 jaar was bekend. Als wij een tool hadden kunnen vinden hadden wij dat zeker niet nagelaten. In de afgelopen 2 jaar hebben wij een basis gelegd om het thema eenzaamheid op de kaart zetten, bewustwording creëren bij professionals, inwoners, ondernemers, heel Baarn om op wat voor een manier dan ook een zaadje te planten om naar elkaar om te kijken. Wij hebben mensen geïnspireerd, gemotiveerd, betrokken, adviezen gegeven, geluisterd. Wij hebben alles gedaan wat wij bedachten, wat in ons macht lag gedaan. Dat het thema op de kaart heeft gestaan, blijkt wel uit deze evaluatie. Een basis is gelegd maar dat wij er nog niet zijn is duidelijk. Er kan nog veel meer gedaan worden, eenzaamheid ligt aan veel sociale thema's ten grondslag. Om het nu niet in te laten zakken en actueel te houden gaan wij door. Marloes dichtbij de doelgroep en collega's, als spin in het sociale veld. Ondertussen blijft Krista het thema onder de aandacht brengen bij de ondernemers, blijft verbanden leggen en mensen aanhaken. En gaan wij dit jaar nadenken en een mogelijk bedenken om een combinatie te vinden met de positieve gezondheid.

Blijf ons volgen op de onze sociale media of op onze site. Wij hopen je te hebben geïnspireerd met deze tool om ook bij jou het zaadje te planten voor het thema eenzaamheid en het omkijken naar elkaar.

Want zeg jij wel eens gedag tegen een vreemde?

Marloes & Krista



Meer informatie?

Krista Peeters
Projectleider Een tegen Eenzaamheid
06 27438395
Email: contact@eenzaamheidbaarn.nl

Design Ontwerp & realisatie:
Krista Peeters Concepts & Design

Teksten & redactie:
Marloes Luijken, Joyce van Rennes, Krista Peeters

Illustraties: Hilde Kokshoorn

Beeldmateriaal: eigen foto's

Dit is een uitgave van Een tegen Eenzaamheid Baarn.
Alle rechten voorbehouden, niets uit deze uitgave mag worden gebruikt op welke wijze dan ook onder toestemming van de projectleider.



gemeente Baarn



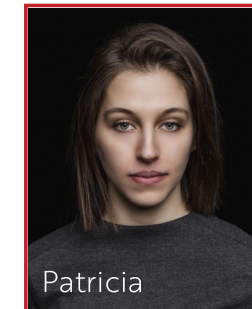
Persona's



Thijs



Marcel



Patricia



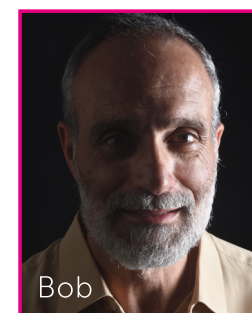
Marit



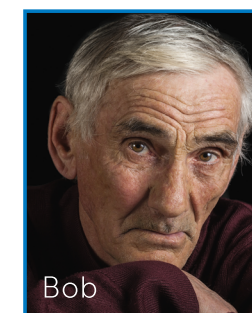
Gerrit



Safiya



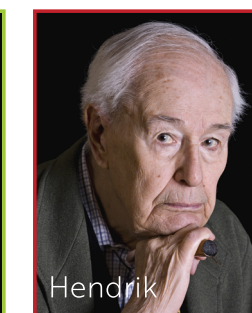
Bob



Bob



Mieke



Hendrik

10 persona's verbeelden een grote groep van mensen die zich wel eens eenzaam voelen. Op deze manier krijgt eenzaamheid een gezicht.

Een persona verbeeldt een groep inwoners waarbij eigenschappen, wensen, behoeften en belemmeringen worden beschreven. De persona's laten zien dat de achtergronden en omstandigheden heel verschillend kunnen zijn. En dat eenzaamheid bij veel mensen voorkomt ook al zou je dat misschien niet vermoeden.

