**Verslag deelsessies Kennisuitdaging Prioriteit voor Preventie – 15 maart 2018**

|  |  |
| --- | --- |
| **Titel deelsessie** | **Preventie van eenzaamheid: hoe pak je dat aan?** |
| **Ondertitel** | Bewustwording, bespreekbaar maken en maatwerk leveren |
| **Naam + organisatie**  **& inleiders** | * Cindy Groot-Snelting, projectleider, Gemeente Zaanstad * Karen Hemink, casemanager en expert betrokken bij dit project, Sociaal Wijkteam Krommenie * Marja Comajta, beleidsmedewerker Eenzaamheid, GGD Hollands Noorden * Pauline de Vink, epidemioloog GGD Hollands Noorden |
| **Intro (max 60 woorden)** | De GGD Hollands Noorden peilt regelmatig in de regio onder de bevolking hoeveel mensen zich eenzaam voelen. Wat daarbij opvalt is dat het probleem niet alleen onder (oudere) ouderen maar bv. ook onder jongeren voorkomt en de laatste tijd iets lijkt toe te nemen. Medewerkers van de gemeente Zaanstad vertelden daarna hoe in Krommenie onlangs een tweejarige proeftuin ‘Van Eenzaamheid naar Leefplezier’ onder 65-plussers is uitgerold en geëvalueerd. Dat de preventie van eenzaamheid om diversiteit en maatwerk vraagt werd in deze pilot bevestigd. |
| **Alinea 1 (max 240 woorden)** | Niemand loopt graag met zijn of haar eenzaamheid te koop. Eenzaamheid is nog steeds een taboe en het onderling bespreekbaar maken ervan is een eerste stap in de richting van het voorkomen van eenzaamheid in de toekomst. Het is daarbij interessant te luisteren naar welke woorden iemand aan het probleem geeft. Daar zit vaak ook de oplossing.  Eenzaamheid kent vele verschijningsvormen: de één zijn eenzaamheid is de ander zijn rust, aldus Marja Comajta en Pauline de Vink van de GGD Hollands Noorden. Een belangrijke oorzaak voor eenzaamheid is het niet onderhouden, of het niet kunnen onderhouden van contacten (sociale eenzaamheid). Maar soms missen mensen vooral een intieme band met iemand, dan gaat het over het niet hebben van een speciale persoon om bij thuis te komen (emotionele eenzaamheid). Eenzaamheid kan iedereen overkomen bv. door verlies van een geliefd persoon, een verhuizing, ziekte of afnemende mobiliteit. Eenzaamheid hangt samen met tal van gezondheids-klachten maar ook met sociale en psychische problemen, denk aan het hebben van een laag zelfbeeld, depressie en gedachten aan zelfmoord. Niets doen is dus geen optie. Voorkomen dat het probleem hardnekkig wordt of tot gezondheidsproblemen leidt wel.  Cindy Groot-Snelting van de gemeente Zaanstad benadrukt dat mensen die eenzaam zijn niet graag de eerste stap zetten om hulp te zoeken. Schaamte speelt een rol maar ook weten mensen niet goed hoe ze dat moeten doen. De vraag die voorligt is wel hoe je de beste ondersteuning en hulp kan bieden (deels om erger te voorkomen). In Zaanstad en Den Helder hebben ze niet voor niets verschillende aanpakken uitgerold, denk aan:   * Huisbezoeken via ouderenconsulenten en vrijwilligers * Samenwerking tussen maatschappelijke organisaties (intentieverklaring van 30 organisaties in Den Helder) * Inzet van ondernemers (zoals de Albert Hein en Vomar) * Voorlichting en verwijzing via huisarts en organisaties * Tal van activiteiten in de buurt, voor ieder wat wils.   In Zaanstad doen ze daarnaast ook nog:   * Bus tour: langs gaan bij buurtbewoners voor een kop koffie en een gesprekje * Inzet sociaal wijkteam.   In Den Helder staat in het plan van aanpak ook eenzaamheid bij jongeren genoemd voor de tweede fase.  Eenzaamheidspreventie gaat vooral om verbondenheid creëren in buurten wijken bij jongeren en ouderen, mensen het gevoel geven dat ze ergens bij horen. Uit de proeftuin en de discussie daarna met de deelnemers van de sessie blijkt dat een combinatie van goede signalering, samenwerking tussen tal van partijen in de wijk (formeel en informeel), ophalen van behoeften via persoonlijke gesprekken, het koppelen van jong en oud en mensen met dezelfde interesses, naast een breed aanbod van activiteiten nodig is. Burgers betrekken of zelf de regie geven over deze activiteiten helpt.  Preventie en de bestrijding ervan lopen overigens dikwijls in elkaar over. Primaire preventie is lastig want hoe voorkom je een probleem als je (nog) niet weet dat het gaat ontstaan? Het beste dat je kunt doen om eenzaamheid te voorkomen is door in ieder geval je sociale netwerk op orde te houden, stelt Marja Comajta: ‘Dan val je niet zo snel in een gat als er een ondersteunend contact, dierbare vriend of je partner wegvalt’. |