



# Projectplan

## Samen tegen eenzaamheid in Limburg 2020-2022

Wat senioren er zelf van vinden.....

### Project Partners:



Open Universiteit  
[www.ou.nl](http://www.ou.nl)



## **Inleiding**

KBO Limburg is de grootste ouderenorganisatie in de provincie Limburg. Een actieve en dynamische vrijwilligersorganisatie voor en door senioren met circa 35.000 leden, 128 lokale afdelingen en met 3.000 vrijwilligers.

KBO Limburg maakt zich sterk voor senioren in een kwetsbare positie en staat voor welzijn, participatie, integratie en gelijkwaardigheid van senioren.

KBO Limburg heeft een partnerschap gevormd met het Netwerk Senioren Limburg, GGD Limburg Noord, GGD Zuid Limburg, Maastricht University, Open Universiteit, Burgerkracht Limburg, Academische Werkplaats Ouderenzorg en het Platform Mantelzorg Limburg. Samen slaan zij de handen ineen tegen eenzaamheid in onze provincie.

Het betreft een open partnerschap waarbij, indien wenselijk, gedurende de uitvoering van het project meer partners kunnen worden betrokken. Te denken valt aan organisaties, zoals vrouwenorganisaties, de Zonnebloem of Humanitas.

Na een oriënterende fase hebben deze organisaties commitment bereikt in gedeelde uitgangspunten.

## **Aanleiding**

Eenzaamheid bij ouderen is een urgent en groot maatschappelijk probleem. Veel ouderen hebben last van eenzaamheid.

Uit de Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2016 van de GGD's in Limburg blijkt dat 51% van de 65 plussers zegt zich (enigszins) eenzaam te voelen. In het algemeen neemt het percentage (ernstig) eenzamen toe met het ouder worden, door een opeenstapeling van verschillende gebeurtenissen zoals het overlijden van de partner en van andere leeftijdsgenoten en het verlies van mobiliteit en zelfstandigheid door afnemend fysiek, cognitief en sensorisch functioneren.

Van de 85-plussers in Limburg voelt ongeveer twee derde (65%) zich eenzaam. 16 % van de 85 plussers (ca 4.400 personen) voelt zich (zeer) ernstig eenzaam en verkeert in een sociaal isolement. Vooral deze laatste categorie baart grote zorgen.<sup>1</sup>

Structurele eenzaamheid kan leiden tot gezondheidsschade. Er is een verband aangetoond tussen eenzaamheid en slapeloosheid. Wie eenzaam is blijkt gevoeliger te zijn voor verslavingen en depressiviteit. Ook is er een duidelijk verband tussen eenzaamheid en suïcide.<sup>2</sup>

Er zijn legio onderzoeken en uitkomsten naar hoe groot het probleem van “de eenzaamheid” is. De trends zijn in alle (landelijke) onderzoeken hetzelfde. Mannen voelen zich vaker eenzaam dan vrouwen. In de stad voelen meer mensen zich eenzaam dan op het platteland. Hoger opgeleiden zijn minder vaak eenzaam dan lager opgeleiden en in achterstandswijken ligt het percentage eenzamen over het algemeen hoger dan in sociaal economisch betere buurten.

---

<sup>1</sup> Bron geraadpleegd op 31-7-2019: <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/eenzaamheid/cijfers-context/huidige-situatie#node-eenzaamheid-naar-geslacht>

<sup>2</sup> Bron geraadpleegd op 31-7-2019: <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/eenzaamheid/cijfers-context/oorzaken-en-gevolgen#node-gevolgen-van-eenzaamheid>

De partners realiseren zich dat er al veel op het vlak van eenzaamheid gebeurt in Limburg, in tal van gemeenten (o.a. Beesel, Venlo en Beekdaelen).

Er zijn allerlei initiatieven -particulier of onder regie van gemeenten- om de eenzame medemens "onder de arm te nemen". Samen een gezellig dagje weg. Activiteiten die de zin van de eenzame even verzetten. De vraag is of het een structurele oplossing biedt? Veel initiatieven zijn gericht op de aanpak van de problematiek of verschijnselen, terwijl het voorkomen van eenzaamheid ook van belang is. De vraag is ook of senioren waar het om gaat en die vaak in een kwetsbare positie verkeren, daadwerkelijk worden bereikt en effectief geholpen. Uit signalen van onze achterban weten we dat dit lang niet altijd het geval is.

In dit projectplan worden stappen gezet naar een structurele oplossing van de problematiek van eenzaamheid en sociaal isolement, waarbij ook preventie en vroegtijdige signalering aan bod komen. Een meerjarig initiatief ontwikkeld in samenspraak met en gedragen door senioren die het betreft en zoals senioren het graag willen aanpakken. Het "signaleringsprotocol" waar verderop over gesproken wordt, is daarbij wezenlijk.

### **Kader**

Het Pact voor de Ouderenzorg vormt een uitstekend landelijk kader. "Eenzaamheid signaleren en doorbreken" is een belangrijke pijler van het pact. De landelijke aanpak wordt gekoppeld aan een lokale aanpak, met lokale coalities.

Minister Hugo de Jonge van Volksgezondheid lanceerde in juli 2019 zijn "actieplan" in de strijd tegen eenzaamheid.

Ook in Limburg staat het onderwerp nadrukkelijk op de politieke agenda. In het Collegeprogramma 2019-2023 van de Provincie Limburg wordt in Hoofdstuk 4 Sociale Agenda het volgende vermeld: "Specifiek voor de doelgroep senioren ligt er ook een bijzondere opgave. Limburg vergrijst en dat heeft belangrijke gevolgen voor de samenleving met kansen en uitdagingen (zoals toenemende afhankelijkheid en eenzaamheid). Jong en oud in Limburg hebben soms extra ruimte en ondersteuning nodig om goed mee te kunnen doen."

Een van de ambities in het Collegeprogramma is: "het samen met de Limburgse gemeenten ontwikkelen van een ondersteuningsprogramma voor participatie en tegen eenzaamheid van senioren en aansluiten bij nationale programma's."

De coalitieakkoorden van de 31 gemeenten (en het daarop geënt beleid) bieden een kader voor lokale ambities. In een aantal (door KBO Limburg/Netwerk Senioren Limburg gescreende) akkoorden wordt specifiek ingegaan op de eenzaamheidsproblematiek. Maar dit betekent bij lange na niet dat men in deze gemeenten al concreet aan de slag is. In een groot aantal gemeenten wordt in de akkoorden niet of nauwelijks ingegaan op de problematiek rondom eenzaamheid. Conclusie: Er is werk aan de winkel! Vele experts ondersteunen deze conclusie.

### **Doelstelling**

Doel van het project is het zoveel als mogelijk voorkomen van eenzaamheid bij senioren en dit in een vroeg stadium signaleren. Tevens wordt de bewustwording bij senioren bevorderd,

waarbij wordt uitgegaan van de eigen kracht (Positieve Gezondheid). Daarnaast het bieden van goede nazorg en adequate ondersteuning.

### **Onze ambitie**

- Bewustwording, bezinning en inspiratie op het thema eenzaamheid bij senioren waarbij het thema Positieve Gezondheid en de eigen kracht van senioren als uitgangspunt wordt genomen.
- Een Limburg brede beweging (een krachtige motor) tegen eenzaamheid op gang brengen en ondersteunen.
- Initiatieven in de wijken en kernen -tot in de haarvaten van Limburg- steunen en waar nodig stimuleren en op gang helpen. Preventie, vroegtijdige signalering, samenhang en duurzaamheid zijn daarbij sleutelbegrippen: geen hit and run! De mensen om wie het gaat moeten daadwerkelijk worden bereikt vanuit “nabije” coalities.
- Partner zijn van de Provincie bij de uitvoering van het Coalitieprogramma 2019-2023. Meedoen bij de uitvoering van de ambitie “het ontwikkelen van een ondersteuningsprogramma voor participatie tegen eenzaamheid” (hoofdstuk 4 Sociale Agenda).
- Een landelijke voorbeeldfunctie vervullen vanuit de eigen Limburgse kracht. Aansluiten bij de landelijke programma’s, zoals Pact Ouderenzorg (Raad van Ouderen) en het “actieplan” in de strijd tegen eenzaamheid (Minister Hugo de Jonge juli 2019).
- Aansluiten bij actuele wetenschappelijke kennis met betrekking tot eenzaamheid.

### **Wat gaan we samen met de projectpartners doen?**

- We maken een overzicht van alle initiatieven die er binnen de provincie op het gebied van eenzaamheidsbestrijding op lokaal en regionaal niveau plaatsvinden en/of in ontwikkeling zijn. Het doel hierbij is erkennen dat er al heel veel goede initiatieven zijn, hier vervolgens bij aan te sluiten en te zorgen voor goede onderlinge uitwisseling tussen de betreffende initiatieven.
- Brede voor alle senioren toegankelijke informatiecampagne door het organiseren van lokale “op maat” bijeenkomsten. We bereiken zo veel mogelijk senioren, dichtbij, vertrouwd, laagdrempelig en informeren hen over het voorkomen en omgaan met eenzaamheid. Moeilijk bereikbare senioren, vaak senioren in een (zeer) kwetsbare positie, hebben hierbij extra aandacht.
- We gaan uit van een bottom-up aanpak met als voorbeeld gemeente Beekdaelen waar een coalitie tegen eenzaamheid is gesmeed waarin meer dan dertig organisaties participeren. We destilleren “werkzame bestanddelen” en vertalen deze in een “methodische aanpak” waarmee men op lokaal niveau aan de slag gaat op basis van **maatwerk**. De situatie is immers overal anders.
- We bouwen samen met gemeenten en relevante (zorg- en welzijns)organisaties een betrouwbare structuur en lokale, regionale en provinciale coalities waar burgers kunnen aankloppen als zij ofwel zelf problematische eenzaamheid ervaren, dan wel die menen te signaleren bij een ander. We sluiten aan op initiatieven die op dit moment worden uitgerold. We stemmen waar mogelijk het bestaande aanbod aan

voorzieningen, trajecten en tools op elkaar af, versterken deze en vullen aan. We kijken ook naar intergemeentelijke samenwerking.

- Concreet creëren we in elke gemeente een “Meldpunt Plus” als de hierboven genoemde betrouwbare structuur. “Meldpunt Plus” is een verkorte schrijfwijze voor een meldpunt dat ook in staat is voor de opvolging van de melding zorg te dragen, én dat verbonden is met allerlei organisaties die in de mogelijk gewenste steun aan de betreffende eenzame burger een rol kunnen spelen. Wie behoefte heeft aan een gesprek over de eigen eenzaamheid, of wie een dergelijk gesprek wil arrangeren voor een ander, kan zich tot dit meldpunt wenden (zie de bijlage op de laatste pagina van dit document voor een nadere toelichting van het “Meldpunt Plus”). Het gesprek heeft ten doel samen met betrokkenen oplossingsrichtingen te verkennen om dan waar nodig de hulpkrachten uit de coalitie in stelling te brengen om deze oplossingsrichting te ondersteunen. En elk gesprek biedt nieuwe informatie over eenzaamheidsproblematiek, waardoor ook het inzicht in de problematiek in brede zin wordt vergroot.
- We gaan aan de slag in 3 pilot gemeenten (Noord, Midden, Zuid) met daarna een uitrol in de andere gemeenten. Daarnaast gaan we in gesprek met de gemeente Heerlen en gemeente Roermond vanwege hun bijzondere positie in het kader van ontvangen landelijke subsidie.
- We organiseren bijeenkomsten voor stakeholders (beroepskrachten/vrijwilligers) waarin we een signaleringsprotocol afspreken. Dit signaleringsprotocol zal bij het eerder genoemde “Meldpunt Plus” gehanteerd worden (zie de bijlage op de laatste pagina van dit document voor een nadere toelichting van het signaleringsprotocol).
- We scholen vrijwilligers, die senioren ook informeren over omgaan met eenzaamheid (lokale “op maat” bijeenkomsten) en die in staat zijn het gesprek aan te gaan met de individuele senior. De scholing van de betreffende vrijwilliger zal onder meer gericht zijn op de gespreksvoering (het helpende gesprek), op een dieper inzicht in de problematiek en op oplossingsrichtingen. We starten een nascholing voor de KBO Limburg Ouderenadviseurs (140).
- Vrijwilligers zullen daarnaast geschoold worden in het tijdig inschakelen van een professional. Vrijwilligers zullen een belangrijke rol krijgen bij de aanpak van eenzaamheid, maar professionals hebben ook een grote verantwoordelijkheid, met name bij senioren met een complexere (eenzaamheids)problematiek.
- We leveren een proactieve bijdrage aan het initiatief van de Provincie in de ontwikkeling van een ondersteuningsprogramma tegen eenzaamheid (Collegeprogramma 2019-2023).

#### **Wat is er klaar als het klaar is?**

- Er is een witboek met een objectief en relevant overzicht van de initiatieven die er in Limburg zijn op het gebied van preventie en bestrijding van eenzaamheid onder senioren.
- Er is in dit verband een actief Limburgs netwerk van sociale sleutelfiguren.
- Binnen elk van de pilotgemeenten is een betrouwbare structuur (Meldpunt Plus) waar senioren met eenzaamheidsproblematiek, dan wel degenen die dit bij een ander menen te signaleren, voor steun kunnen aankloppen.

- Binnen deze structuur functioneren vrijwilligers die vanuit het partnerschap geschoold zijn om ondersteunende gesprekken te voeren met betrokken senioren, en daarover (geprotocolleerd) aan de relevante dienstverleners rapporteren.
- Daarnaast is er een binnen de pilotgemeenten functionerend signaleringsprotocol voor professionals en vrijwilligers die vanuit hun contacten met senioren in staat moeten worden geacht eenzaamheidsproblematiek te onderkennen en te signaleren.
- Binnen de pilotgemeenten is een coalitie van organisaties en personen (zowel professioneel als vrijwillig) die ondersteuning kunnen bieden bij preventie en bestrijding van eenzaamheid onder senioren.
- Vanuit het partnerschap is er een Kenniscentrum Eenzaamheid ter ondersteuning van lokale, regionale en provinciale initiatieven. Binnen dit Kenniscentrum is expertise (kennis en ervaring) aanwezig van de eenzaamheidsproblematiek in het algemeen en bij senioren in het bijzonder. Daarnaast beschikt het Kenniscentrum over inzicht in werkzame aanpakken en te hanteren *tools* en interventies als hulpmiddel voor alle gemeenten die met de eenzaamheidsproblematiek aan de slag willen gaan.

#### **Partners en hun rol**

- **Netwerk Senioren Limburg** (KBO Limburg, FNV Senioren Limburg, CNV Senioren Limburg, Stichting Meer Kleur en Kwaliteit, Algemene Senioren Limburg, Provinciaal Platform Diversiteit): Ontwikkelen lokale activiteiten, adviseren.
- **Platform Mantelzorg Limburg**: Ontwikkelen lokale activiteiten, Adviseren/ondersteunen o.a. ten aanzien van lokale activiteiten.
- **Academische Werkplaats Ouderenzorg**: Adviseren en fungeren als klankbord.
- **Burgerkracht Limburg**: Faciliteren, verbinden van netwerken en adviseren in o.a. burgerparticipatie.
- **GGD Limburg Noord en GGD Zuid Limburg**: Netwerkontwikkeling, inzet gezondheidsmonitor, inventariseren lokale uitgangssituatie, adviseren.
- **Maastricht University en Open Universiteit**: methodische uitwerking, kennistransfer (vertaalslag leveren van theorie naar praktijk), adviseren en evalueren op het gebied van planmatige interventies, adviseren in het ontwikkelen van een instrument t.b.v. vroegtijdige signalering.

**Looptijd en projectorganisatie**

Het project heeft een looptijd van drie jaar, te weten 2020, 2021 en 2022.

KBO Limburg is kartrekker van het project. Er wordt een pragmatische projectstructuur opgezet met een kleinere projectgroep (vijf personen) en een begeleidingsgroep, bestaande uit alle partners. Voor de coördinatie en uitvoering van het project wordt een projectmedewerker aangesteld.

## **Bijlage Signaleringsprotocol en “Meldpunt Plus”**

### **Het signaleringsprotocol**

Mensen die (ernstig) eenzaam zijn melden zich doorgaans niet uit zichzelf met een verzoek om steun. Dat wil niet zeggen dat er geen behoefte aan steun kan zijn. Het project heeft onder meer als doel om deze mensen een opening te bieden om die steun toch te kunnen krijgen. Daarvoor is wel nodig dat iemand in de omgeving van de betrokkene de problematische eenzaamheid signaleert en daar het gesprek met hem of haar over kan aangaan. Zonder zich als hulpverlener op te moeten stellen kan degene die signaleert bij de kennelijk (ernstig) eenzame burger nagaan of deze een diepgaander gesprek over de eenzaamheidsproblematiek op prijs zou stellen, en of het haalbaar is dat hier een vrijwilliger met hem of haar over komt praten. Het kan ook zijn dat men hier niet zomaar ja op kan zeggen zonder nadere informatie. Het gaat dan over informatie over wat er binnen de gemeente op dit gebied mogelijk is. Welke instanties er zijn en wat die voor de eenzame burger kunnen betekenen. Deze informatie moet dan vindbaar zijn voor de betrokkenen. Als de eenzame burger instemt met een gesprek met een vrijwilliger, dan kan dit gemeld worden aan het “Meldpunt Plus”. Vanuit het meldpunt zal een check worden uitgevoerd of de betrokkene ook ingestemd heeft met een bezoek van een vrijwilliger. Daarna zal een bezoek gepland worden door de betrokken, getrainde vrijwilliger.

De protocollering bestaat dus hieruit dat men niet zonder medeweten van de betrokkene een melding kan doen aan het “Meldpunt Plus”. Als er toch een melding gedaan wordt terwijl de betrokkene daar niet van op de hoogte is, dan zal vanuit het meldpunt de melder geholpen worden om met de betreffende eenzame burger hernieuwd in gesprek te gaan om te checken of men in kan stemmen met een gesprek met een getrainde vrijwilliger.

### **Het “Meldpunt Plus”**

“Meldpunt Plus” is meldpunt van waaruit men ook in staat is voor de opvolging van de melding zorg te dragen, én dat verbonden is met allerlei organisaties die in de mogelijk gewenste steun aan de betreffende eenzame burger een rol kunnen spelen. Er zal dus een goed functionerend professioneel vangnet moeten zijn. Ook dit zal in het project moeten worden veilig gesteld.

De “Plus” houdt ook in dat men waar nodig de melder ondersteunt in het doen van een verantwoorde melding (verantwoord volgens het door het meldpunt gehanteerde signaleringsprotocol). Bij meldingen zonder instemming van de betrokkene wordt de melder geholpen om de betrokkene zo te informeren dat deze een eigen afweging kan maken of hij/zij met een vrijwilliger vanuit het meldpunt in gesprek wil.

Verder houdt de “Plus” in dat de vrijwilligers die in gesprek gaan met eenzame medeburgers daar goed voor toegerust zijn. Dat betekent dat men getraind is in gespreksvoering en redelijk goed is ingevoerd in de problematiek van eenzaamheid. Verder zal men enige vaardigheid moeten hebben in het terugkoppelen van het gesprek dat men met de betrokken burger heeft. Dit vraagt om een meldpunt dat goed ingebed is in een professionele hulpverleningsomgeving.

Tenslotte, in het verlengde van het laatste, houdt de “Plus” in dat er binnen het meldpunt kennis en kunde aanwezig is om de terugkoppeling om te zetten in een actieplan. Dat betekent: kennis van de sociale kaart en goede contacten met dienstverlenende organisaties (zowel professionele organisaties als vrijwilligersorganisaties).

De “back bone” van dit meldpunt is een goede coalitie tegen eenzaamheid binnen de betreffende gemeente/regio.