

# OVER DE DREMPEL “Ervaren dat je er toe doet.”



Eenzaamheid kent vele gedaantes, zoals sociale en emotionele eenzaamheid. Een gemis aan diepere contacten, zingeving of een isolement. Een mens zal zichzelf niet snel als eenzaam betitelen. Eenzaamheid is een taboe. Er is veel schaamte.

Een deel van de eenzame mensen is ernstig eenzaam. Het is zeer de vraag of en hoe we hen kunnen bereiken en helpen, daarin willen we realistisch zijn. We maken geen beleidstukken maar werken gericht samen en zetten elkaar in beweging. In dit startdocument wordt beschreven vanuit welke uitgangspunten we te werk gaan. Het vraagstuk is urgent omdat het aantal eenzamen de komende jaren snel zal toenemen.

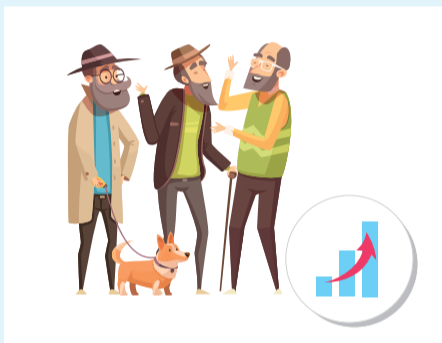
Kunst en cultuur kunnen veel betekenen in de aanpak van eenzaamheid. Kunst ontroert en kan een verhaal net even anders vertellen. Het kan daardoor belemmeringen wegnemen en schaamte verminderen.

## Probleem

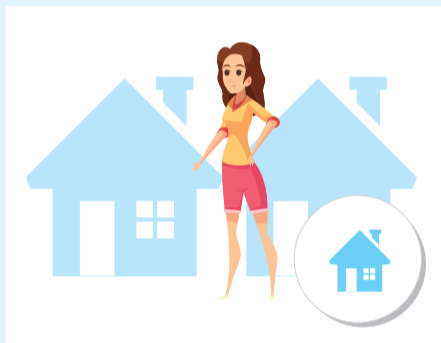
Ruim 40% van de inwoners van de gemeente Leeuwarden ervaart eenzaamheid en dit aantal neemt de komende jaren toe.

## Trends

(Bron: Werkplaats sociaal domein, NHL Stenden Hogeschool)



Tot 2040 zal het aantal ouderen met 60% toenemen.

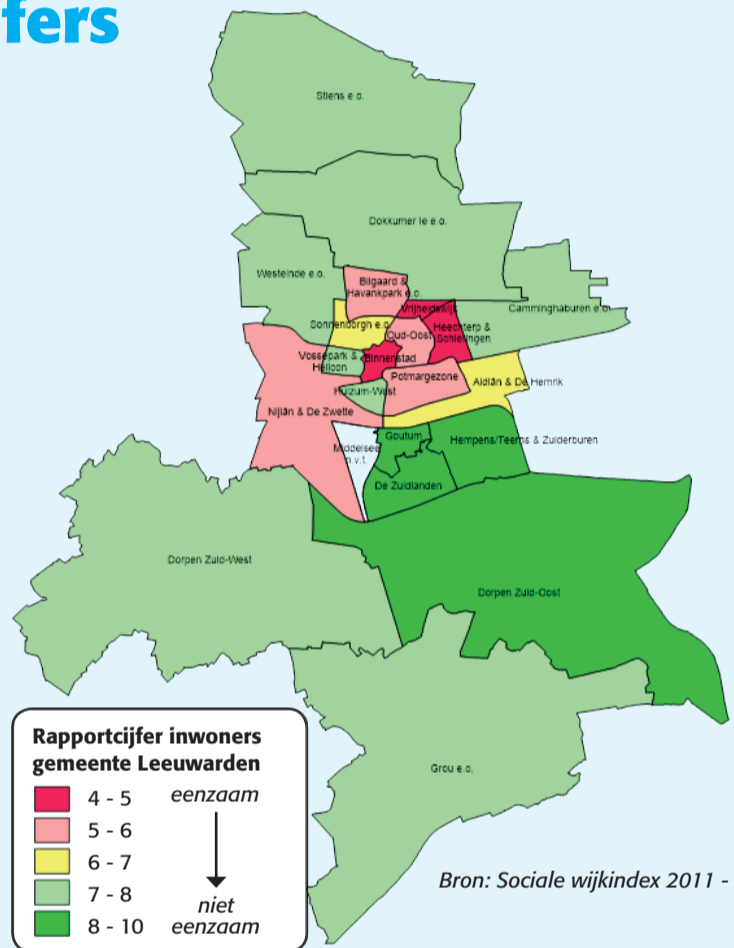


Het aantal alleenwonenden neemt toe.

## Global Goals



## Cijfers



In de wijken Vrijheidswijk, Heechterp-Schieringen en Binnenstad wordt eenzaamheid het meest ervaren.

Eenzaamheid (Bron cijfers: Gezondheidsmonitor 2016: GGD, CBS en RIVM)	
Gemeente Leeuwarden	45%
Friesland	42%
Nederland	43%

## Doel

Het aantal eenzame inwoners terugbrengen en bestaande geslaagde initiatieven meer zichtbaar maken door de inzet van kunst en cultuur, opdat meer mensen gaan meedoen. Al doende inwoners het gevoel geven dat ze ertoe doen en de beweging tegen eenzaamheid versterken.

## Doelgroepen

Eenzaamheid kan iedereen overkomen. Het risico op eenzaamheid is groter bij ouderen, doordat het leven veel verlies kent als je ouder wordt. Denk aan afscheid nemen van gezondheid, mobiliteit of een levenspartner. Daarnaast kan iedereen eenzaam worden door levensveranderende gebeurtenissen als een scheiding of verhuizing.

Mensen ervaren soms sociaal minder snel mee te kunnen komen door armoede, een lage opleiding, een beperking of cultuurverschillen. Ook jongeren ervaren veel eenzaamheid door o.a. de invloed van technologie: ze hebben het gevoel tekort te schieten in de snelheid en uiterlijkheden van social media. Aan de andere kant maakt social media laagdrempelig contact mogelijk. Wel geven jongeren aan daarbuiten het moeilijk te vinden live contact te maken met anderen.

## Over de drempel

Er gebeurt al veel in Leeuwarden rondom het thema eenzaamheid, maar veel is onbekend of heel buurtgericht. Er is meer mogelijk. We willen met het project Over de drempel mensen in beweging brengen, inspireren en stimuleren om iets voor de ander te betekenen. Dat begint bij het meer zichtbaar maken van succesvolle initiatieven door de inzet van kunst en cultuur. Met de intentie dat meer mensen over de drempel van zichzelf en een ander durven te stappen. Om óók in actie te komen: iets te betekenen voor de mensen om je heen. We kunnen eenzaamheid niet oplossen, maar iets betekenen voor een ander, dat kan bijna iedereen.

### Kernwaarden en look & feel

Actief, positief, verbindend, persoonlijk, realistisch en eerlijk.

## Hoe

De aanpak is gericht op samenwerking tussen domeinen en activeren en uitbreiden van het huidige netwerk:

### 1. Netwerk

Er zijn werksessies geweest waarbij diverse betrokken partijen hebben aangegeven waar de aanpak eenzaamheid over zou moeten gaan. Deze uitkomsten vormen de basis voor de uitgangspunten op de aanpak eenzaamheid. Vervolgens is het idee via werksessies, waarin een activiteit centraal staat, met betrokken partijen deze in uitvoering te versterken op draagvlak, bereik, samenwerking en inhoud.

### 2. Activiteiten

- Onderzoek en vervolgactiviteiten: Met studenten ophalen wat nodig is voor (ernstig) eenzame mensen in specifieke gebieden waar veel eenzaamheid voorkomt. Wat nodig is oppakken met de gemeenschap en actieve organisaties en bedrijven daar.
- Ontmoeting: Plekken voor ontmoeting stimuleren zoals sportactiviteiten, maar ook Het Generatiehuis en het Odensehuis. Inzetten van studenten van Sociaal Goud als buddy voor ouderen.
- Bestaande initiatieven zichtbaar maken door culturele makers (zie punt 3: call).

### 3. Call

Er is een open call uitgezet, zodat culturele makers en initiatiefnemers een aantal projecten kunnen uitvoeren.

### 4. Actief communicatie en PR beleid

Het taboe rond eenzaamheid meer doorbreken, zichtbaarheid bevorderen en deelnemers werven en lokale samenwerking gericht te versterken

Er is veel beweging rond het thema eenzaamheid met de campagne 'Een tegen Eenzaamheid' van het Ministerie van VWS en de vele culturele en maatschappelijke initiatieven om eenzaamheid te verminderen en voorkomen in Nederland. De gemeente Leeuwarden heeft als 1 van de 16 gemeenten in Nederland in 2018 eenmalig € 250.000,- ontvangen om de beweging in de aanpak tegen eenzaamheid te versnellen.



## Waarden

Eenzaamheid gaat over een gevoel van gemis, daarom richten we ons op de waarden van mensen zelf, waardoor het gevoel groeit dat je er toe doet. En daarbij stimuleren om...

- Wijsheid te delen:** good practices te delen. Ouderen zijn een voorbeeld voor jongeren en jongeren voor ouderen.
- Zich persoonlijk te ontwikkelen:** je gehoord en gezien voelen heeft ieder mens nodig, maar eenzaamheid hoort tegelijkertijd ook bij het leven.
- Zingeving te vergroten:** een reden hebben om op te staan geeft betekenis en vergroot het gevoel 'Ik doe ertoe in het leven' etc.
- Verbinden door te doen:** activiteiten verleiden mensen om (weer) mee te doen, wat trots en eigenbeeld versterkt.
- Ontmoeten:** mensen ontmoeten kan waardevol zijn om je verhaal te delen, elkaar te steunen of gewoon plezier te beleven. Samen sta je sterker.

## Uitgangspunten

- Lokale samenwerking (dwars door de domeinen) staat voorop.** Samenwerking tussen mensen en organisaties in wijk en dorp versterken door ons te richten op wat er gebeurt. Denk bijvoorbeeld aan sport, cultuur, ondersteuning en ondernemers
- Wat er al is zichtbaar maken.** Versterken van verhalen en gebeurtenissen. Er zijn talrijke (burger) initiatieven, maar het zijn er – gezien de aantallen eenzame Leeuwarders – niet genoeg of zijn onvoldoende zichtbaar. We willen initiatieven een extra impuls en zichtbaarheid geven met behulp van kunstenaars en culturele makers.
- Kunst en cultuur wordt ingezet als vliegwiel.** LF2018 heeft de kracht van de gemeenschap laten zien met kunst en cultuur, hierop pakken wij door samen met LF2028.
- Focus op positieve energie bij mensen en organisaties.** Wat zet hen 'aan', wat gaat bijna vanzelf? We maken de persoonlijke verhalen van mensen zichtbaar. Jong en oud verbinden op basis van interesses en passies. Professionals inzetten waar nodig.
- 'Doen met mensen' staat centraal.** De aanpak eenzaamheid is met het project Over de Drempel gericht op mensen en activiteiten, niet op het systeem.
- Eenzaamheid hoort bij het leven.** Daarbij gaat het om het leren omgaan, dragelijk maken en voorkomen.

### Gangmakers van de beweging



Ook meedoen? Neem contact op door een mail te sturen naar [info@lf2028.eu](mailto:info@lf2028.eu)