



's-Hertogenbosch

Samen is leuker, samen tegen eenzaamheid

Acties 2019 en 2020

Veel mensen zijn eenzaam,
Geloof me
Daar is niets tegen,
Het mag
Maar kom je ze tegen
Zeg dan op z'n minst even
'dag'.

Toon Hermans

Wat staat er in dit document?

“Laten we samen het verschil maken”	pag. 4
Aanpak eenzaamheid nodig	pag. 5
Eenzaamheid in beeld	pag. 6
Eenzaamheid op de kaart	pag. 7
Voorkomen is beter dan genezen	pag. 8
Onze acties	pag. 12
Extra aandacht voor jongeren	pag. 16
Samen aan de slag!	pag. 18

“Laten we samen het verschil maken”



's-Hertogenbosch is een gastvrije en bruisende gemeente om in te wonen, te werken en om samen in te leven. Er zijn volop activiteiten, evenementen en ontmoetingsmomenten. Toch zijn er steeds meer inwoners eenzaam. Langdurige eenzaamheid kan invloed hebben op de geestelijke en lichamelijke gezondheid. Dat kan niet, dat mag niet en dat willen we niet! Het is dan ook niet voor niets dat het college het aanpakken van eenzaamheid als prioriteit heeft gesteld.

Eenzaamheid is complex en kunnen wij als gemeente niet alleen oplossen. Wij moeten het ons allemaal aantrekken als de buurman, een familielid of collega zich eenzaam voelt en niet mee doet. Een klein gebaar doet al wonderen. Een kop koffie, wandeling of praatje.

Het zijn niet alleen de oudere inwoners die met eenzaamheid te maken hebben. Steeds vaker treft het ook jongeren. Jongeren hebben we extra in het vizier. Ik ben dan ook heel blij dat ik met de jongeren en de jongerenambassadeurs samen mag werken om eenzaamheid aan te pakken. Onlangs heb ik van de jongerenambassadeurs een actieplan ontvangen. Daarin staan adviezen over hoe zij denken dat eenzaamheid onder jongeren aangepakt kan worden. Met dat plan in de hand, ga ik samen met hen aan de slag.

Sinds 2016 hebben wij al veel gedaan om eenzaamheid aan te pakken. We werken nauw samen met partners en vrijwilligers. We organiseren allerlei activiteiten en ontmoetingen in wijken en buurten. En er zijn talrijke initiatieven die eenzaamheid voorkomen. We willen graag nog meer mensen bereiken om samen meer aandacht te

hebben voor eenzaamheid, daarom gaan we een bredere campagne voeren. In dit document laten we zien hoe we ons samen met initiatieven en organisaties inzetten om eenzaamheid te signaleren en te voorkomen. Zodat meer inwoners wat vaker om zich heen kijken en zien als het met iemand niet zo goed gaat.

Laten we samen deze handschoenen oppakken. Laten we samen opstaan en het verschil maken. Het zou mooi zijn als steeds meer organisaties, bedrijven, vrijwilligers, zorginstellingen en inwoners in onze gemeente helpen om eenzaamheid aan te pakken. Zodat iedereen mee kan doen in onze gemeente. Want eenzaamheid is van ons allemaal.

Wethouder Huib van Olden



Jong ontmoet oud bij Boefjes en Barista's



Kameraden, verschillende generaties samen op pad!



Ouderen spelen spel bij mevrouw van der Kooy (ontmoeting 'achter de voordeur')

KALENDER VAN DE WETHOUDER 2019

15 februari Bezoek mw. Lies van der Kooy	1 april Documentaire Goed gesprek en deelname aan panel
8 mei Aftrap inspiratie en brainstormsessie Jongeren en eenzaamheid	24 mei Bezoek Boefjes en Barista's
27 juni Lokale manifestatie Lang Leve...!	29 augustus Kennismaken met Kameraden
2 oktober Koken bij Kook 10 daagse Thuisafgehaald	8 november Bezoek Meandercoöperatie
13 december Bezoek sociale sportschool	

Wethouder op pad

De wethouder gaat graag het gesprek aan met mensen die een activiteit of initiatief hebben ontwikkeld of eraan deelnemen. Zijn eerste visite - mét Bossche bollen - was bij mevrouw Lies van der Kooy. Van haar hoorde hij hoe zij bij het klimmen van de jaren, eenzaamheid bij zichzelf en in haar omgeving tegenkomt. Vooral de weekenden vindt mevrouw van der Kooy eenzaam en ze zou het leuk vinden om ergens gelijkgestemden te ontmoeten. De wijkwerkers van Farent gingen actief op zoek naar wijkbewoners die net als mevrouw van der Kooy meer behoefte hebben aan contact in de weekenden. Dit leidde tot mooie ontmoetingen, een praatje en een spelletje aan de keukentafel van mevrouw van der Kooy.

Aanpak eenzaamheid nodig

Steeds vaker voelen mensen zich eenzaam. Van de Bosschenaren ouder dan 19 jaar, geeft 43% aan zich eenzaam te voelen. 11% voelt zich zelfs ernstig eenzaam. We weten steeds beter wat eenzaamheid voor de gezondheid en het geluk van onze inwoners betekent. Chronische eenzaamheid kan leiden tot allerlei psychische en lichamelijke klachten.

Landelijk

's-Hertogenbosch is niet uniek als het gaat om eenzaamheid. De RIVM-monitor* laat zien dat eenzaamheid een landelijk en groeiend probleem is. Het aanpakken van eenzaamheid is een speerpunt in het beleid van minister Hugo de Jonge. Het landelijk actieplan 'Een tegen eenzaamheid' biedt handvatten om eenzaamheid bij 75-plussers te voorkomen en te bestrijden.

Lokaal

Ook wij vinden het aanpakken van eenzaamheid een belangrijk speerpunt. Niet alleen voor 75-plussers, maar voor alle leeftijden. In onze gemeente doen we al veel om eenzaamheid aan te pakken. Zo bieden we professionals workshops aan om eenzaamheid eerder te signaleren, hebben we een infopunt eenzaamheid, organiseren we uiteenlopende activiteiten in wijken en buurten en houden we eens per jaar de week tegen eenzaamheid. Ondanks deze inspanningen komt eenzaamheid nog steeds vaak voor. Onze acties moeten daar verandering in brengen.

Combinatie van factoren

Eenzaamheid is een complex probleem en komt bij alle leeftijden voor. Het ontstaat vaak door een combinatie van factoren. Een verhuizing, ontslag, een scheiding of overlijden van een partner bijvoorbeeld. Ook gezondheidsproblemen, kenmerken van iemands karakter en verwachtingen van sociale contacten kunnen bijdragen aan gevoelens van eenzaamheid. Maatschappelijke trends als vergrijzing, ontkerkelijking en de individualisering spelen ook een grote rol.

Kleine ontmoetingen

Onze professionals en vrijwilligers zien en spreken inwoners met gevoelens van eenzaamheid. Zij horen waar behoefte aan is. Niet iedereen is hetzelfde. De een maak je gelukkig met een activiteit in het buurthuis om de hoek. De ander heeft meer behoefte aan een maatje. Voor simpelweg een praatje, een wandeling of een kop koffie. Het zijn vaak kleine dingen en ontmoetingen die al een groot verschil kunnen maken.

Aanpak

Verschillende situaties vragen om een andere ondersteuning. Eenzaamheid is een probleem dat de gemeente niet alleen kan oplossen. Samen moeten we zorgen dat het gevoel van eenzaamheid vermindert. We doen dit met alle inwoners, alle vrijwilligers en mantelzorgers en alle professionals. Er is al veel gedaan. Verderop in dit document meer hierover. Alle initiatieven, alle signalen zijn van harte welkom.

*Bron: rivm.nl/media/eenzaamheid

's-Hertogenbosch

Eenzaamheid onder Bosschenaren ouder dan 19 jaar

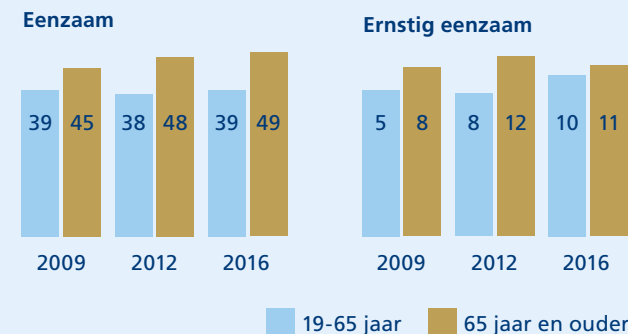


Eenzaamheid onder Bosschenaren jonger dan 19 jaar



Percentage inwoners dat zich (ernstig) eenzaam voelt naar leeftijd en onderzoeksjaar 's-Hertogenbosch 2009-2016.

Bron: GGD Hart voor Brabant



Eenzaamheid in beeld

Voornaamste oorzaken eenzaamheid

- **Individuele oorzaken:** erfelijke factoren, laag inkomen, schulden, werkloosheid, moeite met taal, echtscheiding, eenoudergezinnen, GGZ-problematiek, verstandelijke beperking, lichamelijke klachten en beperkingen door leeftijd.
- **Verandering in het sociale netwerk:** verlies dierbare, ontslag, verhuizing, nieuwe school.
- **Maatschappelijke oorzaken:** langer thuis wonen in de wijk, sociale media, individualisering, ontkerkelijking, vergrijzing, negatieve beeldvorming.

Risicogroepen

Door deze oorzaken van eenzaamheid hebben de volgende groepen meer dan gemiddeld te maken met gevoelens van eenzaamheid:



75-plussers



Niet-westerse migranten



Mensen met GGZ-problematiek



Alleenstaande moeders



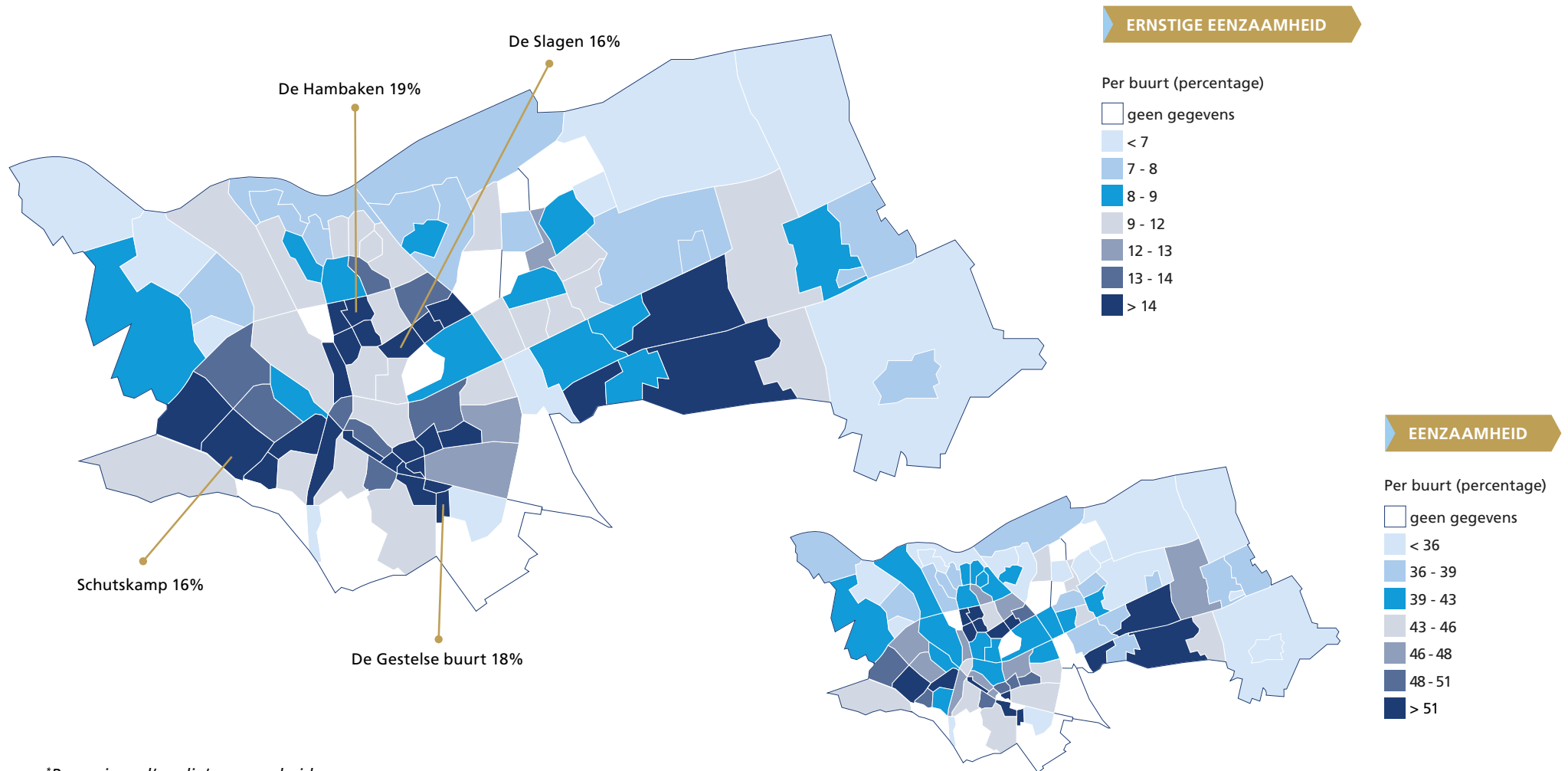
Jongeren

Vormen van eenzaamheid

- **Emotioneel eenzaam:** het ervaren van een sterk gemis aan een intieme relatie of een emotioneel hechte band met een partner of vriend(in).
- **Sociaal eenzaam:** het ervaren van een gemis aan betekenisvolle relaties met een brede groep mensen zoals kennissen, collega's, buurtgenoten of mensen met dezelfde belangstelling.
- **Existentieel eenzaam:** je alleen voelen in het bestaan zelf, omdat je bijvoorbeeld geconfronteerd wordt met sterfelijkheid of gebrek aan zingeving.

Eenzaamheid op de kaart

Deze kaart laat de verschillen per buurt zien. De verschillen zijn te verklaren door verschil in persoonskenmerken zoals leeftijd, psychische en lichamelijke gesteldheid en afkomst. Voor al deze buurten geldt dat de risico's zoals eerder genoemd bovengemiddeld aanwezig zijn. Een paar voorbeelden van ernstige eenzaamheid:



*Bron: rivm.nl/media/eenzaamheid

Voorkomen is beter dan genezen

We willen eenzaamheid zo veel mogelijk voorkomen. Daarom organiseren we samen met partners allerlei ontmoetingsmomenten en activiteiten in de hele gemeente. Professionals en vrijwilligers worden gecoacht om signalen van eenzaamheid eerder te herkennen.

Ontmoeting en contact in wijken en buurten

In onze gemeente zijn veel plekken en locaties waar inwoners terecht kunnen voor activiteiten, ontmoetingen en contact. Vaak om de hoek. Soms alleen voor een kop koffie, maar ook voor sportactiviteiten, workshops of een dagactiviteit. Eenmaal over de drempel, kan dit voor de kortere en langere termijn een manier zijn om eenzaamheid te verminderen of zelfs te voorkomen. Voorbeelden activiteiten en ontmoetingsplekken in wijken en buurten:

- Buurthuizen/sociaal culturele accommodaties, Brede Bossche Scholen (BBS-en)
- Wijkondernemingen: Bij Katrien, Noorderpoort, Copernikkel
- Boefjes en Baristas
- Bij Bomans
- Meandercoöperatie
- Transformers
- Wijkwerkplaats
- Bewegen voor 55-plus
- Ontmoeting voor ouderen in huiskamers
- Jongerencentra
- SAS (Stichting Actieve Senioren)/HEVO
- Samen eten bij:
 - locaties van zorgorganisaties, bijvoorbeeld bij 't Geerke, Nieuwehage en Gasterij de Hoef Anneborch.
 - Eethuis het Anker
 - Resto van Harte in de BBS-en
 - Noorderpoort in de Hambaken
 - Wereldkeuken Copernikkel

Noot: Koo werkt aan een activiteitenkalender voor de website kijkopkoo.nl. Inwoners kunnen per buurt zoeken naar activiteiten en locaties.

Ontmoeting en contact in de gemeente

Sommige inwoners ervaren het gevoel van eenzaamheid, maar nemen liever niet deel aan een gezamenlijke activiteit. Zij hebben meer behoefte aan een-op-een contact. Ze zoeken een maatje, buddy of lotgenoot. Of merken dat er een mooi contact kan ontstaan, door zelf een maatje of buddy te zijn. Er zijn vele initiatieven waar inwoners terecht kunnen:



Verbinding met cultuur, zorg en gezondheid

Eenzaamheid is onderdeel van ons alledaagse bestaan. Gevoelens van eenzaamheid beperken zich niet tot de thuissituatie. Wij vinden het belangrijk dat we samen met zorginstellingen, culturele instellingen en sportverenigingen aandacht hebben voor signalen van eenzaamheid. In gesprek met deze partners stippen we het thema aan en zijn we continue op zoek naar mogelijkheden om eenzaamheid aan te pakken.

Lang Leve..!

Samen met vijf andere gemeenten heeft 's-Hertogenbosch subsidie gekregen van het landelijke Fonds voor Cultuurparticipatie. Onze gemeente doet mee aan het tweejarig programma Age Friendly Cultural Cities (AFCC). Het doel daarvan is om ouderen meer deel te laten nemen aan kunst- en cultuuractiviteiten. Dit bevordert contact, geeft zingeving en kan daarmee ook eenzaamheid voorkomen.

De activiteiten die wij vanuit dit programma organiseren, hebben we geschaard onder de naam Lang Leve..! Cultuur-, welzijn- en zorgorganisaties zijn aan de slag gegaan om activiteiten aan te bieden waar ouderen graag komen. We hebben al verschillende stappen gezet:

- Stadsgesprek over welke cultuuractiviteiten we voor ouderen kunnen ontwikkelen.
- Dansvisites aan huis door stichting Dansnest. Dansers komen bij ouderen thuis en laten hen ervaren wat dans met je doet.

Kunstenaars zijn getraind in het verbeelden van de toekomst met een open geest. Ze voegen frisse ideeën toe, bieden een ander perspectief en leggen onverwachtse, creatieve verbindingen. Ze hebben oog voor 'de mazen in het net' en kunnen ruimte scheppen in een oerwoud van regels. Ze zien 'het grote verhaal' in de alledaagse, menselijke realiteit en kunnen daarmee bruggen slaan tussen leef- en systeemwereld. Kunstenaars zijn beroepsmatig nieuwsgierig en in het werken met mensen steken ze in op talenten en mogelijkheden. Vaak is dat een welkom tegenwicht op de probleemgerichte benadering in zorg en welzijn.

Bron: Finn Minke, LKCA. De meerwaarde van kunst en cultuur in het sociaal domein.

- Betrokkenheid van het Jeroen Bosch Ziekenhuis.
- Aanstellen van twee combinatiefunctionarissen bij zowel Farent als Babel. Deze functionarissen maken het aanbod kunst en cultuur voor ouderen in de stad zichtbaar.
- Groep 'Wakkere Ouderen' Deze groep organiseert bijeenkomsten en workshops met gelijkgestemden.
- Fotoreportage 'Een andere kijk op ouder worden'.
- Challenge 'De kunst van verbinding'. Inwoners hebben 22 ideeën aangedragen om de verbinding tussen cultuur en de oudere inwoner te versterken.

Op 27 juni hebben we een lokale manifestatie rondom Lang Leve..! gehouden, waarbij we bovenstaande activiteiten hebben gepresenteerd aan inwoners, partners en aan een landelijke jury. Deze jury beoordeelt de zes deelnemende gemeenten en bekijkt wat ze bereikt hebben. Uiteindelijk kan de meest succesvolle gemeente een prijs winnen.



Juryvoorzitter Hedy d'Ancona neemt brochure Lang Leve...! in ontvangst.

Foto's Mike Harris

Dementievriendelijke gemeente

Wij werken aan het worden van een 'Dementievriendelijke gemeente'. We willen dat onze gemeentelijke voorzieningen en ondersteuning beter aansluiten bij wat mensen met dementie én hun mantelzorgers nodig hebben. Alle inwoners die dat willen kunnen een beroep doen op basisondersteuning en individuele Wmo-voorzieningen. In sommige buurten waar relatief veel ouderen nog zelfstandig wonen doen we nog wat extra's, vooral op sociaal gebied. Dat helpt ook om eenzaamheid te voorkomen. Samen met Farent, bewoners en vrijwilligersorganisaties werken we aan betrokken buurten. We stimuleren ontmoeting in de buurt en organiseren dagactiviteiten in huiskamer groepen. We merken dat veel bewoners en vrijwilligers ook zelf willen bijdragen aan een buurt met sterkere sociale verbanden waarin men iets voor elkaar kan betekenen. Met goede informatie over dementie en hoe ermee om te gaan maken we dementie beter bespreekbaar en bevorderen we onderlinge hulp.





Samen gezond

Samen gezond is een samenwerking tussen de gemeente, 'S-PORT, de GGD Hart voor Brabant en Farent. Deze partijen willen samen een gezonde leefstijl en positieve gezondheid bespreekbaar maken en nastreven. Samen gezond trekt nauw op met leerkrachten, directeuren, sportaanbieders, gezondheidscentra, professionals, maar ook met (groot)ouders van kinderen en jongeren. Ook hier ligt eenzaamheid op de loer; bijvoorbeeld bij inwoners met ernstig overgewicht. Door het bespreekbaar te maken en te zorgen voor contactmomenten, pakken we de levensstijl aan en indirect ook eenzaamheid.

Samen gezond heeft verschillende activiteiten:

- Samen gezond-sprekuren in de wijken. Zo kunnen mensen dichtbij huis in gesprek gaan over hun leefstijl.
- Tijdens de Samen gezond-markten houden we prik-een-datum-acties in de wijken voor de grieprik. We leggen contact met bezoekers over bewegen, voeding en sociale contacten in de wijk.
- De gezonde school-aanpak is een praktische aanpak om scholen te ondersteunen bij het structureel werken aan gezondheid op school. Gezonde leerlingen presteren beter, zo is gebleken.
- Cool is een programma voor kinderen (tussen de 4-12 jaar en 12-18 jaar) met overgewicht (en hun ouders).
- LEFF is een gratis, leuk programma voor kinderen van 7 tot 13 jaar met overgewicht en hun ouders.



Gezond-sprekuren



Prik-een-datum-actie



Gezonde school-aanpak



Cool en LEFF programma

Onze acties

Het aanpakken van eenzaamheid is een opdracht voor ons allemaal. Samen met inwoners, vrijwilligers en professionals staan we zij aan zij. Eenzaamheid voorkomen, signaleren en aanpakken vraagt in de kern om bewustwording en het met elkaar bespreekbaar maken.

Onze aanpak hebben we vastgelegd in vier sporen. Deze vier sporen zijn voor ons de leidraad. Daarbinnen geven we de acties en bewustwording vorm. Organisaties, vrijwilligers en partners slaan de handen ineen om echt het verschil te maken in de aanpak van eenzaamheid.

Dit is een flexibel document. Het biedt ruimte om aan te haken op nieuwe initiatieven en voor verbetering van bestaande zaken. Het is fijn om het aantal professionals, vrijwilligers, ervaringsdeskundigen en inwoners die zich hiervoor inzetten te zien groeien. Hiernaast leren we continu van landelijk onderzoek** dat wordt gedaan. Hier toetsen we onze aanpak dan ook op.

***Bijvoorbeeld onderzoek van Movisie 'Effectieve interventies bij aanpak Eenzaamheid'.*



VIER SPOREN

De acties die we nemen gaan via vier sporen.

- 1 Eenzaamheid op de kaart houden: versterken aandacht voor elkaar.
- 2 Kennis krijgen, houden en delen: herkennen van eenzaamheid.
- 3 Samenwerken: effectief eenzame inwoners ondersteunen in wijken, buurten en dorpen.
- 4 Activiteitenkalender.



Campagnebeeld 'Samen is leuker'

Spoor 1. Eenzaamheid op de kaart houden: versterken aandacht voor elkaar

Publiekscampagne

Eenzaamheid aanpakken vraagt om bewustwording van alle inwoners en organisaties uit de gemeente. Met de eerste publiekscampagne 'Samen is leuker' is breed aandacht gevraagd voor eenzaamheid. We interviewden onder andere mensen op straat over eenzaamheid. Dit leverde een prachtig filmpje op met een lach en een traan.



In een vervolg op de publiekscampagne vragen we opnieuw aandacht voor eenzaamheid. Van bewustwording gaan we naar actie. We willen inwoners met gelijke passies en interesses bij elkaar brengen en zo groepen van gelijkgestemden vormen. Deze gezamenlijke passies en interesses zijn breekijzers om nieuwe mensen te leren kennen en om eenzaamheid aan te pakken. 'De kracht van mensen' staat in deze campagne centraal.

Potje Walking football?



Wil je nog wel voetballen maar geen 90 minuten rennen?
Sluit je aan bij de whatsappgroep **Walking football** van FC Den Bosch. Bel of SMS: 06 527 34 887

Nieuwe publiekscampagne met app-groepen

Spoor 2. Kennis krijgen, houden en delen: herkennen van eenzaamheid

Door uitkomsten uit onderzoeken en het zelf ondervinden in de praktijk, leren we elke dag meer over het thema eenzaamheid. Cruciaal blijft: hoe vind en herken je inwoners die gevoelens van eenzaamheid hebben? Inwoners schamen zich er soms voor en daardoor is eenzaamheid niet altijd zichtbaar. Pas na signalering is een goed gesprek mogelijk.

Achter de voordeur

Er zijn veel professionals, vrijwilligers en bureaus die 'achter de voordeur' komen. Zij kennen de persoonlijke situatie van buurtgenoten. Met de workshop 'signaleren van eenzaamheid' bieden we hen handvatten om eenzaamheid te signaleren. Bij het Infopunt Eenzaamheid van welzijnsonderneming Farent, kunnen inwoners terecht met vragen of signalen. Daarna gaan participatiecoaches op pad.



Participatiecoaches zijn opgeleide vrijwilligers die met aandacht en respect achterhalen of zij iets kunnen betekenen in de aanpak van eenzaamheid.

- ✓ **Praktische ondersteuning en contact maken.** Bijvoorbeeld klussendiensten, thuisadministratie, maatjes, maaltijdvoorzieningen.
- ✓ **Verbeteren van sociale vaardigheden: wat kan ik zelf nog doen?** Bijeenkomsten zoals: 'gezond ouder worden', 'uit je eenzaamheid en vriendschapskringen'.
- ✓ **Ontmoetingsmomenten.** Laagdrempelig in de gemeente, wijken en buurten. Mensen bijeen brengen met dezelfde hobby's, verhalen en/of passies.
- ✓ **Betekenisvolle contacten.** Waar liggen behoeften/interesses? Maatjes, buddy's, lotgenoten. Bijvoorbeeld activiteiten van Stichting Buddyhulp en Ismes huis.
- ✓ **Sociaal gewaardeerde rol.** Mooi als inwoners niet alleen deelnemer aan activiteiten zijn, maar zich ook willen inzetten als vrijwilliger. Hier hebben we meer oog voor.
- ✓ **Realistische verwachtingen van sociale contacten.** Negatieve gedachtenpatronen kunnen door cognitieve gedragstherapie doorbroken worden.

Spoor 3. Samenwerken en interventies in stad, wijk en buurt

Buurten en wijken

Eenzaamheid heeft per buurt een ander gezicht. Hierbij spelen meer factoren een rol. Wij zoomen in op de verschillende Bossche wijken en buurten, maken een analyse, voeren het gesprek en stemmen samen met professionals en inwoners onze aanpak hierop af.

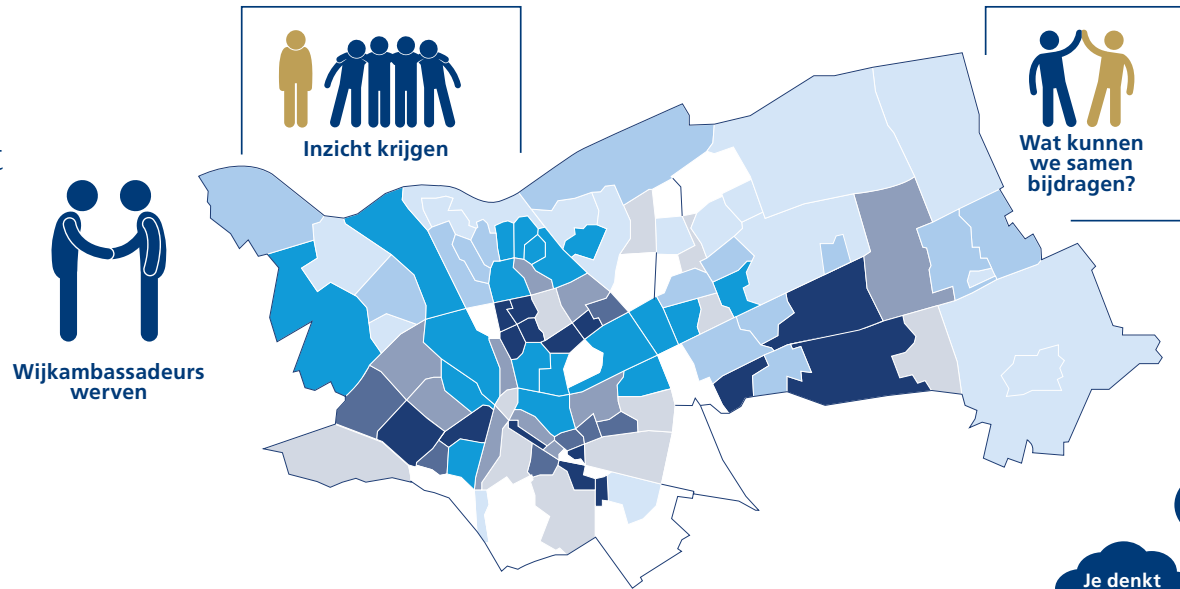
Bij elke buurt en wijk blijft na analyse de vraag: wat kun jij bijdragen en wat kunnen we samen bijdragen? De buurten die hoog scoren op eenzaamheid, gaan we als eerste aanpakken. We starten in De Hambaken en gaan op korte termijn in gesprek met bewoners en professionals. Samen kijken we wat mogelijke oplossingen zijn om eenzaamheid daar aan te pakken.

Wijkambassadeurs

We geloven in de kracht van een herkenbaar gezicht in de wijk. Daarom werven we wijkambassadeurs. Wijkbewoners die uit interesse of ervaring een eerste aanspreekpunt in de wijk willen zijn en die met ons meedenken en signalen oppikken.

Samen staan we sterk!

De kerngroep 'Bossche Coalitie - Samen is leuker' voelt zich verantwoordelijk voor het aanpakken van eenzaamheid in onze gemeente. Organisaties, vrijwilligers en inwoners nemen hierin deel vanuit hun expertise. Met ondersteuning van Movisie maken ze nu hun eigen actieplan met ambities, doelen en interventies voor 2019/2020. Het zou mooi zijn als nóg meer partijen en organisaties aansluiten en eenzaamheid willen aanpakken. Want het is een thema dat ons allemaal raakt. Landelijk hebben zeventig organisaties hun handtekening gezet onder een convenant met minister Hugo de Jonge om samen op te trekken.



WAT ZOEKEN WE?

- Je denkt en praat mee over nieuwe manieren en initiatieven om eenzaamheid te voorkomen.
- Je organiseert minimaal een keer per jaar een activiteit of evenement voor mensen die

WAT BIEDEN WE?

- We nodigen je uit voor bijeenkomsten met actuele thema's over eenzaamheid.
- We besteden aandacht aan jouw initiatief via onze communicatiemiddelen.
- We wijzen je op actuele ontwikkelingen binnen het thema.
- Minimaal een keer per jaar nodigen we je uit voor een netwerkbijeenkomst.



Spoor 4. Activiteitenkalender



Extra aandacht voor jongeren

Wie aan eenzaamheid denkt, denkt toch vaak aan ouderen. Toch zijn ook jongeren steeds vaker eenzaam.

Jongeren en eenzaamheid

Landelijk geeft tot wel 70% van de jongeren aan zich soms of vaak eenzaam te voelen. Vermoedelijk is zelfs drie tot tien procent van de jongeren chronisch eenzaam. Er zijn helaas nog geen harde cijfers, niet landelijk en ook nog niet voor onze gemeente. In het eerstkomende onderzoek van de GGD onder jongeren, gaan we hier dieper op in.

Inspiratiesessie

Het onderwerp 'Jongeren en eenzaamheid' was in het voorjaar het thema voor een inspiratie- en brainstormsessie. De jongerenambassadeurs hebben het initiatief genomen voor deze bijeenkomst. Zij lieten zich inspireren door Gerine Lodder, onderzoeker van de Universiteit Tilburg en door de stichting Join Us. Deze stichting biedt een speciale aanpak en methodiek aan voor jongeren die eenzaamheid ervaren.

De jongerenambassadeurs schreven een gezamenlijk advies voor de gemeente. Daarin staan ideeën om eenzaamheid aan te pakken. Jongeren benader je immers anders: Met andere taal en inzet van sociale media. Zij hebben dit advies op 18 september aan de wethouder aangeboden. Hiermee gaan we aan de slag.



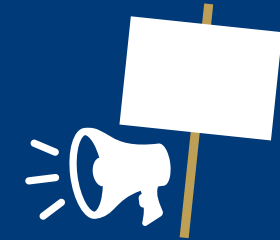
Inspiratie- en brainstormsessie



Jongerenambassadeurs overhandigen hun advies aan wethouder van Olden

De ideeën van de jongeren-ambassadeurs

1 Eenzaamheid bespreekbaar maken op scholen



2 Een campagne over eenzaamheid voeren

3 Meer hulpverleners laten specialiseren



4 Eerder contact via whatsapp



5 Activiteiten door en voor jongeren

6 Theemomentje in de praatcoupé



Samen aan de slag!

Wij hopen dat dit document u inspireert om samen met ons de handschoen op te pakken!
Ervart u zelf gevoelens van eenzaamheid dan wijzen wij u graag op de mogelijkheden die er zijn in uw directe omgeving. Ook kunt u een kijkje nemen op www.s-hertogenbosch.nl/samen-is-leuker.
Of neem contact op met het Infopunt Eenzaamheid van Farent: **073-206 81 20**.

Eenzaamheid is immers van ons allemaal.





Colofon

Dit is een uitgave van gemeente
's-Hertogenbosch

2019