

**Eén tegen eenzaamheid / aanpak
eenzaamheid
binnen de aanpak leefstijlthema's
van GALA/SPUK**

Module tbv

[*plan-van-aanpak-spuk.pdf \(vng.nl\)](#)

Relevantie van aanpak eenzaamheid binnen GALA

- 1. Terugdringen gezondheidsachterstanden** Het is bekend dat je langdurig eenzaam voelen kan leiden tot ernstige fysieke en mentale gezondheidsproblemen, zoals hoge bloeddruk, slaapproblemen en cognitieve achteruitgang. De aanpak en preventie van eenzaamheid draagt bij aan het voorkomen van dergelijke gezondheidsproblemen.
- 2. Gezonde leefomgeving** Binnen de aanpak eenzaamheid worden mensen gestimuleerd om in hun eigen leefomgeving actief mee te doen, bijvoorbeeld samen tuinieren in een buurtmoestuin of het plaatsen van een buurtbankje. Op die manier werken ze ook aan een gezonde leefomgeving voor zichzelf en hun buurtgenoten, die bijdraagt aan het voorkomen en aanpakken van eenzaamheid.
- 3. Versterken van de sociale basis** Binnen de aanpak eenzaamheid worden mensen gestimuleerd om in hun eigen leefomgeving om te kijken naar elkaar, bijvoorbeeld door het initiëren van en meedoen aan lief- en leedstraten. Op die manier werken ze ook aan een sterke sociale basis, die bijdraagt aan het voorkomen en aanpakken van eenzaamheid.
- 4. Gezonde leefstijl** Binnen de aanpak eenzaamheid worden mensen gestimuleerd in groepsverband gezonde maaltijden te maken en te verdelen of meer te bewegen, bijvoorbeeld door mee te doen aan een wandelgroepje of de interventie Sociaal Vitaal. Op die manier werken mensen aan een gezonde leefstijl van elkaar en hun omgeving, wat bijdraagt aan het voorkomen en aanpakken van eenzaamheid.
- 5. Versterken mentale weerbaarheid en gezondheid** In de aanpak van eenzaamheid ligt een belangrijke focus op het versterken van de mentale weerbaarheid en gezondheid. Bijvoorbeeld door het werken aan zelfvertrouwen en sociale vaardigheden bij het doen van vrijwilligerswerk.
- 6. Vitaal ouder worden** Het ouder worden gaat gepaard met allerlei verlieservaringen, zoals het verlies van mobiliteit, gezondheid, levenspartner en sociale contacten etc. Dit leidt vaak tot gevoelens van eenzaamheid. De aanpak van eenzaamheid is er daarom op gericht om ouderen te helpen om te gaan met deze verlieservaringen. Dat gebeurt onder anderen door met ouderen in gesprek te gaan over wat voor hen zingevende activiteiten kunnen zijn.

Een GALA-impuls aan de integrale samenwerking mbt aanpak eenzaamheid

(vraag 3 B, plan van aanpak VNG)

- **Doelgroep:** Eenzaamheid speelt onder alle groepen in de samenleving. Er zijn wel groepen die extra risico lopen, zoals ouderen met een migratieachtergrond, mantelzorgers en mensen met een LVB. Bespreek met de maatschappelijke partners op welke doelgroepen de gemeente zich wil richten.
- **Doelgroep betrekken:** Kijk welke mensen met ervaringskennis actief zijn binnen de gemeente die hun verhaal willen delen met de partijen waar de gemeente mee samenwerkt in de aanpak van eenzaamheid.
- **Lokale focus:** Kijk in welk buurten/wijken (kernen) eenzaamheid een groter probleem is (zie [StatLine - Gezondheid per wijk en buurt; 2012/2016/2020 \(indeling 2020\) \(rivm.nl\)](#)).
- **Activiteiten en interventies:** Er is een groot aanbod aan aanpakken waar de gemeente gebruik van kan maken. Oriënteer je goed (bijvoorbeeld op <https://www.movisie.nl/databank-effectieve-sociale-interventies>) en kijk wat er lokaal aansluit en passend is bij de gekozen doelgroepen en focus.
- **Fasering:** Wat vindt plaats in de jaren 2024, 2025 c.q. 2026? Het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid loopt i.i.g. t/m 2025.
- **Samenwerking:** Denk aan het betrekken van een breed scala van lokale partijen bij de samenwerking in een lokale coalitie tegen eenzaamheid (o.a. welzijn, wonen, sport, cultuur, kerken, ondernemers etc.). Denk regionaal aan uitwisseling en samenwerking met buurgemeenten, om gebruik te kunnen maken van elkaars goede voorbeelden en middelen.
- **Verbinding met andere akkoorden:** Kijk met de [Coördinator sport & preventie](#) binnen de gemeente of er mogelijkheden zijn om ook vanuit het lokale Sportakkoord te werken aan het tegengaan van eenzaamheid door de inzet van sport en bewegen.

Samenhang met sport en cultuur

Om eenzaamheid te voorkomen en aan te pakken worden mensen gestimuleerd actief deel te nemen aan sport en cultuur, samen met anderen:

- Gezelligheid en sociale contacten zijn een van de belangrijkste redenen waarom ouderen graag in groepsverband willen bewegen, met een kopje koffie na. In de [Whitepaper Eenzaamheid](#) staat een overzicht van sport- en beweeginterventies die ingezet kunnen worden voor tegengaan eenzaamheid en voorbeelden waar lokaal sport en bewegen ingezet wordt om eenzaamheid tegen te gaan.
- De [Whitepaper 65+ in beweging](#) geeft gemeenten informatie hoe bewegen voor ouderen praktisch in te vullen is.
- Zorg voor verbinding van de buurtsportcoach en cultuurcoach (Brede regeling combinatiefuncties) met de lokale coalitie tegen eenzaamheid. Zij hebben inzicht in het laagdrempelig beweeg-, sport- en cultuuraanbod in de buurt en kunnen mensen begeleiden richting dit aanbod.

Bruikbare bronnen

- [Een tegen eenzaamheid](#)
- [Eenzaamheid | Movisie](#)
- [Whitepaper Sport & bewegen en Eenzaamheid](#)
- [Whitepaper 65+ in beweging](#)