

Samen is leuker, samen tegen eenzaamheid.

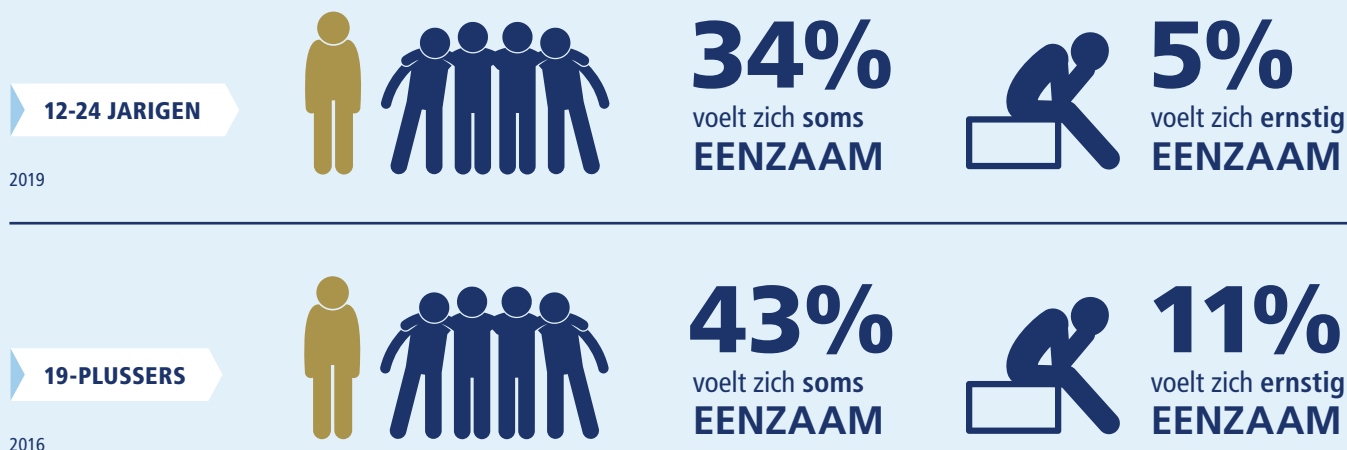
Doorgaan en intensiveren in 2021 en 2022.



's-Hertogenbosch

Waarom is de aanpak van eenzaamheid nodig?

Cijfers over het aantal eenzame inwoners:



Waarom is eenzaamheid een probleem?

- Mensen die langere tijd eenzaam zijn, voelen zich niet verbonden met anderen en kampen met een negatief beeld van de wereld en zichzelf. Ze bewegen minder, eten minder gezond en lopen een grotere kans op verslaving. Daarnaast kan eenzaamheid mensen belemmeren in hun functioneren. Ze gaan sociaal contact uit de weg. Daardoor kunnen ze vriendschappen kwijtraken, werk verliezen, zorg gaan mijden, uit beeld raken bij instanties en in een isolement terechtkomen.
- Eenzaamheid komt niet alleen bij ouderen voor. We zien de laatste jaren dat ook steeds meer jongeren en alleenstaanden zich eenzaam voelen. Door corona is het aantal mensen dat zich eenzaam voelt, gegroeid.



Volg ons via:



Voorkomen van eenzaamheid



's-Hertogenbosch

Wat doen we al om eenzaamheid te voorkomen?



Ontmoeten en contact dichtbij huis, bijvoorbeeld bij Copernikkel of Noorderpoort. ✓



Ontmoeten en contact door cultuurparticipatie, bijvoorbeeld de Lang Leve...! manifestatie in wijken of de theaterproductie 'Leer de dans van je moeder' van Minoux. ✓



Dementie vriendelijke gemeente (DVG) besteedt aandacht aan eenzaamheid bij dementerenden en hun mantelzorgers. Zij richt zich daarbij specifiek op Schutskamp, Binnenstad en Zuid. ✓



Ontmoeten en contact door sport en bewegen, bijvoorbeeld balkonbeweeglessen, Walking Football, Walking Tennis bij tennisvereniging de Schutskamp, Bossche Boules. ✓



Walking Football



Balkon beweeglessen

Volg ons via:



Het tegengaan van eenzaamheid



's-Hertogenbosch

De aanpak van eenzaamheid verloopt in de gemeente 's-Hertogenbosch langs 4 sporen.

Spoor 1

Bewustwording

Door vaak aandacht te besteden aan eenzaamheid zorgen we ervoor dat eenzaamheid iets normaal is waarvoor je je niet hoeft te schamen, waar je over kunt praten met anderen en waaraan je zelf iets kunt doen. Tevens maken we inwoners ervan bewust dat er ook in hun omgeving mensen zijn die zich eenzaam voelen. En dat het daarom goed is om wat meer naar elkaar om te kijken, een praatje te maken en mensen te helpen om over de drempel van eenzaamheid te stappen.



Samen is leuker

Met de campagne **Samen is Leuker**, samen tegen eenzaamheid dragen we bij aan het bewustzijn over eenzaamheid. We willen mensen waar mogelijk helpen om over de drempel van eenzaamheid te stappen. We brengen inwoners in beeld die vertellen over hun ervaringen met eenzaamheid en hoe ze daar mee om zijn gegaan.

Jongeren

Samen met de jongeren en Join Us ontwikkelen we een aanpak om eenzaamheid onder **jongeren** tegen te gaan. Deze aanpak richt zich op het bereiken van eenzame jongeren, het signaleren en bespreekbaar maken van eenzaamheid bij jongeren en op het bieden van gerichte activiteiten en ondersteuning.

Volg ons via:



Spoor 2

Kennis krijgen, houden en delen:
herkennen van eenzaamheid



's-Hertogenbosch



Inspiratie- en brainstormsessie
foto: Kylian Alkemade

- **Huisbezoeken aan 75-plussers die nog zelfstandig wonen.** Onder de noemer van 'Hoe gaat het met u?' werken we aan veelvuldig contact met deze ouderen. We zetten hiervoor onder meer maatjes in die vrijwilligersnetwerk Galant dit jaar in het kader van het Jaar van de Vrijwilliger gaat werven.
- Eenzaamheid is een gevoel en daardoor niet gemakkelijk te herkennen. Farent Sociaal Werk biedt professionals en vrijwilligers via **workshops** een aantal handvatten om eenzaamheid te signaleren.
- Mensen kunnen ook zelf stappen zetten om minder eenzaam te zijn. Om hen daarbij te helpen, bieden we een aantal **trainingen** aan, zoals 'Uit je eenzaamheid' van Humanitas. De Humanitas Academie biedt ook online cursussen die hierbij helpen. Mooi voorbeeld daarvan is de training 'Meer contact'. Zie ook de website van Humanitas 's-Hertogenbosch onder Tandem.
- Specifiek voor **jongeren** geven we invulling aan het manifest van de Bossche jongerenambassadeurs, waarin zij pleiten voor het bespreekbaar maken van eenzaamheid op scholen en het organiseren van activiteiten voor en door jongeren. Ook willen ze een campagne over eenzaamheid ontwikkelen. Bij deze aanpak is een rol weggelegd voor Join Us en vooral voor de jongeren zelf.
- Niet voor elke inwoner is meedoen aan sociale activiteiten de oplossing om uit eenzaamheid te geraken. Voor sommigen draait het om levensvragen en zinvol leven. Ook voor deze **existentiële eenzaamheid** hebben we aandacht. Zo zorgen partners dat hun medewerkers geschoold zijn in herkennen en handelen bij deze vorm van eenzaamheid.



humanitas

Volg ons via:



Spoor 3

Samenwerken en interventies
in stad, wijk en buurt



's-Hertogenbosch



De Bossche Coalitie tegen Eenzaamheid gaat verder met activiteiten voor de leeftijdsgroep boven de 75. Deze activiteiten richten zich op het voelen van verbinding, ertoe doen, vitaal en actief zijn en een gastvrije en respectvolle omgeving. Daarnaast richt de coalitie zich de komende periode ook op de groep tussen 25 en 55 jaar.



In 2022 willen we de aanpak tegen eenzaamheid versterken door **bedrijven** te betrekken. Hiermee breiden we het netwerk van partijen die zich inzetten voor de aanpak van eenzaamheid, verder uit. In de gemeente 's-Hertogenbosch is bijvoorbeeld supermarkketen Jumbo een van die bedrijven.



We werven zo'n vijftien **ambassadeurs** uit alle geledingen van de samenleving, van cultuur en sport tot jongeren en religieuze instellingen. Het idee is dat zij samen een 'bond tegen eenzaamheid' gaan vormen. Zij gaan zich hard maken voor het thema en helpen het op de kaart te houden.



De aanpak van eenzaamheid is onderdeel van het programma **Samen Gezond**, pijler Meedoen. We richten ons daarbij op vier buurten: Aawijk-Noord, Hambaken, Boschveld en Gestelse Buurt.



Volg ons via:



Spoor 4

Activiteitenkalender



's-Hertogenbosch



Bij het voorkomen en tegengaan van eenzaamheid spelen activiteiten een belangrijke rol. Met een toegankelijke activiteitenkalender bieden we onze inwoners allerlei mogelijkheden om er op uit te trekken en daarmee gevoelens van eenzaamheid te doorbreken. Denk hierbij aan NLdoet, Burendag, Bossche Boules, de Bossche Zomer en de Week tegen Eenzaamheid.



Dit is een uitgave van de gemeente 's-Hertogenbosch, 2021

www.s-hertogenbosch.nl/samen-is-leuker
www.s-hertogenbosch.nl/eenzaamheid

Volg ons via:

