




Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

# Eén tegen eenzaamheid

## Actieprogramma 2022-2025



*Samen gezond, fit en veerkrachtig*



# Voorwoord

Als samenleving zitten we al een tijd in de overleefstand. We komen uit een moeilijke periode waarin corona ons meer dan ooit isoleerde van elkaar. In lockdowns konden we elkaar niet opzoeken. We zagen elkaar op beeldschermen of op anderhalve meter afstand. Het werkte gevoelens van eenzaamheid in de hand. Waar in 2016 nog 43 procent van de Nederlanders zich eenzaam voelde, is dat de afgelopen jaren gestegen naar 47 procent. Onder jongeren is de eenzaamheid nog harder gestegen: van 39 procent naar maar liefst 46 procent. En nu corona minder een rol speelt, komen daar andere opgaven voor in de plaats. De toenemende inflatie en hoge energierekening leiden tot financiële zorgen en zelfs armoede. Het zorgt ervoor dat mensen het moeilijk hebben, zich terugtrekken, afhaken, en geïsoleerd raken van hun omgeving en de samenleving. Het leidt tot eenzaamheid. Daarom is het juist nu belangrijk dat we er voor elkaar zijn.

De afgelopen jaren hebben duidelijk gemaakt dat een klein gebaar het verschil kan maken om iemands eenzaamheid te verminderen. Door echt contact met elkaar te hebben, zorgen we dat mensen zich weer verbonden voelen. Bovendien zien we dat de bereidheid om dat te doen groot is. Bijvoorbeeld bij de overheid. Dit kabinet kiest voor omzien naar elkaar. Zij wil de samenleving in staat stellen om verbinding te creëren, empathie en begrip voor elkaars situatie te hebben en het welzijn van mensen te vergroten. Lokale overheden vinden dit eveneens van belang. In maar liefst 63 procent van de nieuwe collegeakkoorden staat eenzaamheid benoemd als opgave voor de komende jaren.

Ook in de samenleving is de bereidheid om eenzaamheid te doorbreken en verbinding te creëren groot. We zien dat er de afgelopen periode ontzettend veel maatschappelijk initiatief is ontstaan om verbondenheid tussen mensen mogelijk te maken. Van een ontmoetingsplek tot een vriendschapskursus. Van een klets-kassa tot een matchingswebsite. Maatschappelijke organisaties, bedrijven, instellingen, fondsen en vrijwilligersorganisaties: allemaal zetten ze zich in om vanuit hun eigen rol het verschil te maken en te zorgen dat we er voor elkaar zijn. Dat is hartverwarmend.

Het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid gaat door. Omdat de urgentie van de opgave in de tijd waarin we nu leven zo groot is en alleen maar groter wordt. Omdat de bereid voor actie zo hoog is. En omdat we het hebben over een maatschappelijk probleem van ongekende omvang. Dat los je niet zomaar op. Eenzaamheid hangt samen met tal van maatschappelijke vraagstukken, zoals een stevige sociale basis, het verbeteren van de mentale gezondheid, het tegengaan van armoede, de inrichting van de fysieke leefomgeving, het werken aan gezondheidspreventie en het stimuleren van vrijwilligerswerk. Ook zitten de oorzaken van eenzaamheid diep in de haarvaten van de samenleving en er is niet één antwoord op deze opgave. Maar de sleutel tot een oplossing voor eenzaamheid ligt bij ons allemaal. In de samenwerking tussen tal van partijen, die in het dagelijks leven van mensen een rol van betekenis spelen. Maar ook in een klein gebaar voor een ander. Samen houden we vol om echt het verschil voor elkaar te maken. Samen zijn we één tegen eenzaamheid.

Maarten van Ooijen, Staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

September 2022

# Inhoud

Voorwoord	<b>1</b>
1 Inleiding	<b>3</b>
2 Wat eenzaamheid is en waarom een aanpak nodig is	<b>4</b>
3 Waar we nu staan	<b>7</b>
4 Actielijnen 2022-2025	<b>9</b>
Drie actielijnen	<b>9</b>
Actielijn 1. Meer bewustwording in de samenleving over eenzaamheid	<b>9</b>
Actielijn 2. Meer maatschappelijk initiatief tegen eenzaamheid	<b>11</b>
Actielijn 3. In alle gemeenten een lokale aanpak tegen eenzaamheid	<b>14</b>
5 Eenzaamheid in een brede context	<b>19</b>
6 Organisatie	<b>20</b>
7 Monitoring en evaluatie	<b>23</b>
Bijlage: Visualisatie Eén tegen eenzaamheid	<b>24</b>

# 1 Inleiding

Eén tegen eenzaamheid is het actieprogramma van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport om eenzaamheid in Nederland te verminderen. Waar het programma zich in de vorige kabinetsperiode richtte op eenzaamheid onder ouderen, adresseert het in de vervolgaanpak 2022 - 2025 eenzaamheid in het algemeen. Iedereen kan te maken krijgen met eenzaamheid. Bij zichzelf of een ander. Het gevoel van 'erbij horen' en 'ertoe doen' is voor ieder mens een basisbehoefte. Veel mensen voelen zich eenzaam. Van jong tot oud. Eenzaamheid is niet alleen een naar gevoel, maar leidt ook tot gezondheidsrisico's en minder participatie in de samenleving. Daarom is het zo belangrijk dat we ons blijven inzetten voor mensen die zich eenzaam voelen.

Tegelijkertijd is het verminderen van eenzaamheid een complexe opgave. Dat komt mede doordat de oorzaken ervan diep in de haarvaten van onze samenleving zitten, ieder mens anders met eenzaamheid omgaat en er geen pasklare oplossingen zijn. We geloven dat de sleutel tot een oplossing ligt in samenwerking. In de afgelopen vier jaar hebben we gewerkt aan een veelzijdige maatschappelijke beweging met gemeenten, maatschappelijke organisaties, bedrijven, burgerinitiatieven en instellingen. Zo ontstaat een in de samenleving gewortelde aanpak die mensen met eenzaamheidsgevoelens bereikt en steunt. Familie, vrienden, burens, kennissen en vrijwilligers zijn er voor elkaar. Eenzaamheid verminderen vraagt iets van ons allemaal.

Dit vervolprogramma bouwt daarop voort, veelzijdiger en dieper. Door in alle gemeenten een lokale aanpak te realiseren. Door maatschappelijk initiatief te versterken. Door wetenschappelijk onderzoek te stimuleren zodat we beter begrijpen wat tegen eenzaamheid werkt. Door met een publiekscampagne het taboe op eenzaamheid te doorbreken en op te roepen: kijk naar elkaar om. Want een klein gebaar kan het verschil maken. Het kabinet investeert tot 2025 jaarlijks 10 miljoen euro boven op de middelen die structureel voor het programma Eén tegen eenzaamheid beschikbaar zijn. Zo krijgt de opgave eenzaamheid de aandacht en aanpak die het verdient.



## 2 Wat eenzaamheid is en waarom een aanpak nodig is

Verbondenheid met mensen en je omgeving blijkt voor velen onmisbaar om gezond, actief en betrokken te zijn. Het gevoel van eenzaamheid is daar het tegenovergestelde van. En dat maakt eenzaamheid niet alleen een vervelend gevoel voor een persoon om mee om te gaan, maar een opgave voor de hele samenleving. Bij eenzaamheid ervaart iemand een gemis aan betekenisvolle sociale relaties, voelt iemand zich er niet bij horen of ertoe doen. De drempel om naar buiten te gaan, contacten aan te gaan of mee te doen, kan voelen als steeds hoger. Zo kan een eenzame periode overslaan naar langdurige eenzaamheid. Deze negatieve spiraal is steeds lastiger te doorbreken.

*“Ik sloot vriendschap met mijn eenzaamheid. Want als je kwaad blijft, geeft je eenzaamheid je nog een zetje mee de put in en krijg je er steeds meer last van.”*

Achmed op [Eenzaam.nl](http://Eenzaam.nl)

### Verschijningsvormen

Eenzaamheid is een veelzijdig probleem. Er is een aantal vormen te onderscheiden die ook bepalend zijn voor welke aanpak werkt:

- **Sociale eenzaamheid.** De meeste mensen met gevoelens van eenzaamheid voelen zich sociaal eenzaam. Dit is eenzaamheid die ontstaat door het ontbreken van contacten met mensen met wie je iets gemeenschappelijks deelt, zoals vrienden, kennissen, collega's of burens. Het ligt niet altijd aan de hoeveelheid mensen die er om iemand heen staan. Het zit veel meer in de gelijkwaardigheid van het contact en de interactie met mensen met eenzelfde belangstelling of hobby.
- **Emotionele eenzaamheid.** Dit is wanneer iemand een hechte intieme band mist. Iemand om gevoelens mee te delen of goede gesprekken mee te voeren. Bijvoorbeeld na het overlijden van een levenspartner. Een activiteit waar je verwacht wordt 'gezellig' te zijn, kan juist het gevoel van leegte, schaamte en gemis versterken. Dit is waar stabiele contacten en soms ook formele zorg nodig zijn.
- **Existentiële eenzaamheid.** Eenzaamheid kan ook samenhangen met zingevingsvragen. Het gaat om een gevoel geen verbinding te hebben met of je thuis te voelen in de samenleving. Er is bewijs dat mensen die van betekenis kunnen zijn voor anderen, zich minder eenzaam voelen en vaker het gevoel hebben dat zij erbij horen.<sup>1</sup>

### De oorzaak

Eenzaamheid kan geleidelijk ontstaan door een combinatie van ingrijpende gebeurtenissen en persoonlijke omstandigheden. Een partner of goede vriend wordt ziek of overlijdt. Mensen verhuizen, gaan studeren in een nieuwe stad, beginnen met een nieuwe baan, raken in de schulden of gaan met pensioen. Een echtscheiding, gepest worden of ziekte zijn ook voorbeelden van ingrijpende gebeurtenissen die eenzaamheid met zich kunnen meebrengen. Verlies van gehoor of zicht heeft sociale gevolgen en betekent misschien ook geen auto of fiets meer kunnen rijden. Een verandering in iemands uiterlijk of psyche, bijvoorbeeld door ouderdom of een beperking, kan in de weg staan om nieuwe relaties aan te gaan. Maar ook een chronische aandoening, een levenslange lichamelijke of geestelijke beperking of het verborgen houden van de seksuele geaardheid of genderidentiteit kunnen voor eenzaamheid zorgen.

<sup>1</sup> Diverse onderzoeken: Carr, D. e.a. (2018) Does Becoming A Volunteer Attenuate Loneliness Among Recently Widowed Older Adults? *The Journals of Gerontology*: p. 501–510. NCVO (2019) Time well spent. A national survey on the volunteer experience. Poulin, M. e.a. (2013) Giving to Others and the Association Between Stress and Mortality. *American Journal of Public Health*: p. 1649 – 1655.

Ook kunnen veranderingen in de omgeving een oorzaak van eenzaamheid zijn. Het geboorteland of de plek waar iemand zich thuis voelt, hoeft niet de plek te zijn waar diegene nu is. Het kan ook zo zijn dat de wijk waarin mensen wonen verandert. De rijtjeshuizen met voortuin worden bijvoorbeeld vervangen door appartementen en studio's. De burens met wie iemand een gezellig praatje maakt, verhuizen. De winkel waar iemand elke dag zijn boodschappen doet, sluit. Het bankje of de hondenuitlaatplek waar mensen elkaar ontmoeten, krijgt een andere bestemming. Het verminderen van sociale cohesie in de buurt, een andere inrichting van de openbare ruimte of het verdwijnen van voorzieningen kunnen gevoelens van eenzaamheid in de hand werken.

## De aantallen

Het programma Eén tegen eenzaamheid is in 2018 gestart als onderdeel van het Pact voor de Ouderenzorg met de focus op 75-plussers. Onder deze leeftijdscategorie voelt 56 procent zich eenzaam. Met een dubbel vergrijzende bevolking (we worden ouder en er zijn verhoudingsgewijs meer ouderen de komende twintig jaar) is hier de omvang van het probleem van eenzaamheid het grootst.

Maar eenzaamheid komt op alle leeftijden voor. 47 procent van de Nederlanders die 18 jaar of ouder zijn, voelt zich (soms/matig) eenzaam.<sup>2</sup> Dat is bijna de helft van de Nederlandse volwassenen. Dit percentage was in 2016 nog 43 procent. Daarnaast voelt 11 procent van de volwassenen zich sterk eenzaam; in 2016 was dit nog 9 procent<sup>3</sup>. Per levensfase kunnen de oorzaken, gevolgen en oplossingen verschillen.

Er zijn factoren die de kans op eenzaamheid vergroten. Risicogroepen zijn onder meer:

- **Mensen met een lage sociaaleconomische status (SES).** Onder mensen met een laag opleidingsniveau voelt 65 procent zich eenzaam en 19 procent sterk eenzaam. Ter vergelijking: 42 procent van de mensen met een hoog opleidingsniveau voelt zich eenzaam en 9 procent sterk eenzaam.<sup>4</sup>
- **Mensen met gezondheidsproblemen.** 62 procent van de mensen met een beperking voelt zich eenzaam. Onder mensen met langdurige psychische problemen is het percentage mensen dat zich eenzaam voelt het hoogst: 81 procent.<sup>5</sup> Ook mensen die zeggen zich niet gezond te voelen, hebben meer last van eenzaamheid: 60 procent.
- **Mensen met een partner met gezondheidsproblemen.** 43 procent van de mantelzorgers voelt zich sterk eenzaam.<sup>6</sup>
- **LHBTIQ+ personen.** Eenzaamheid komt vaker voor onder lesbische vrouwen, homoseksuele mannen, biseksuele mensen, transpersonen en intersekse personen. Zo voelt 25 procent van de transpersonen zich sterk eenzaam.<sup>7</sup>
- **Niet-westerse migratieachtergrond.** 64 procent van de mensen met een niet-westerse migratieachtergrond voelt zich eenzaam. Onder mensen met een Marokkaanse en Turkse migratieachtergrond zijn de eenzaamheidscijfers het hoogst.<sup>8</sup>
- **Jongvolwassenen.** De afgelopen jaren is de eenzaamheid onder jongvolwassenen (18 tot 35 jaar) sterk toegenomen. In 2016 voelde 39 procent zich eenzaam. In 2020 is dit gestegen naar 46 procent.<sup>9</sup> Dit is mede te verklaren door de lockdowns tijdens de coronacrisis.

<sup>2</sup> Gezondheidsmonitor 2020, GGD'en, CBS en RIVM.

<sup>3</sup> In de Gezondheidsmonitor zijn op dit moment geen cijfers beschikbaar over eenzaamheid van mensen onder de 18 jaar.

<sup>4</sup> Gezondheidsmonitor 2020, GGD'en, CBS en RIVM.

<sup>5</sup> Gezondheidsmonitor 2020, GGD'en, CBS en RIVM.

<sup>6</sup> Movisie (2020) Wat werkt bij eenzaamheid.

<sup>7</sup> Keuzenkamp (2012).

<sup>8</sup> Van Tilburg, & Fokkema (2018).

<sup>9</sup> Gezondheidsmonitor 2020, GGD'en, CBS en RIVM.

## Gevolgen

Iedereen heeft zich wel eens eenzaam gevoeld. Dat is een tijdelijk gevoel. Het wordt problematisch als de eenzaamheid lange tijd aanhoudt, ernstig is of als mensen niet zelf de vereenzaming kunnen doorbreken.<sup>10</sup> Eenzaamheid kan dan ernstige lichamelijke, psychische en financiële gevolgen hebben. Uiteenlopende klachten als verslavingen, depressie, suïcide, zelfverwaarlozing, slaapproblemen, hartproblemen, stress en dementie komen vaker voor bij mensen die aangeven eenzaam te zijn.<sup>11</sup> Eenzaamheid verhoogt zelfs de kans op vroegtijdig overlijden.<sup>12</sup> De ernstige gevolgen van eenzaamheid leiden tot een stapeling van problemen waarbij het niet altijd duidelijk is wat nu oorzaak of gevolg is. Er voltrekt zich vaak een negatieve spiraal: iemand die zich eenzaam voelt, trekt zich terug, wordt vervolgens nog eenzamer en trekt zich nog meer terug.

Niet alleen de gevolgen voor het individu zijn groot. Eenzaamheid heeft ook grote gevolgen voor de samenleving: de maatschappelijke participatie vermindert en de volksgezondheid verslechtert. Het tijdig verminderen – en liefst voorkomen – van eenzaamheid kan helpen voorkomen dat de problemen zich opstapelen en er zwaardere vormen van zorg nodig zijn.

*“Als ik mij eenzaam voel, sluit ik me letterlijk af. Alle gordijnen gaan dicht en ik doe dan gewoon de voordeur niet meer open. Maar ik heb dat voor een groot deel achter me gelaten. Ik ben in beweging gekomen en heb hulp gezocht.”*

Ricky op [Eenzaam.nl](http://Eenzaam.nl)

## Een taboeonderwerp

Eenzaamheid is geen eenvoudig gespreksonderwerp. Het is makkelijker om te vragen of iemand je kan helpen om de boodschappen binnen te zetten dan te vragen of ze even tijd hebben voor een praatje. Zeggen dat je moe bent of het druk hebt, is meer geaccepteerd dan zeggen dat je je eenzaam voelt. Mensen die eenzaam zijn, denken soms dat het hun eigen schuld is en schamen zich ervoor: ‘er zal wel iets mis met mij zijn’. Ze denken dat ze de enige zijn die kampen met deze gevoelens. Maar iedereen kan te maken krijgen met eenzaamheid en heeft behoefte aan aandacht en contact.

*“Over eenzaamheid praten daagt je uit om uit je comfortzone te stappen, en ja ik heb even gearzeld. Wat zullen anderen zeggen?”*

Nadine op [Eenzaam.nl](http://Eenzaam.nl)

<sup>10</sup> Movisie (2020) 'Wat werkt bij eenzaamheid'

<sup>11</sup> Dit komt uit verschillende onderzoeken, samengevat in Movisie (2020) 'Wat werkt bij de aanpak eenzaamheid'

<sup>12</sup> Susan Pinker (2015) 'The Village Effect: How Face-to-Face Contact Can Make Us Healthier, Happier, and Smarter'



## 3 Waar we nu staan



# Programma Eén tegen eenzaamheid



### Voortgang december 2021



**Doel: minder  
eenzaamheid  
onder ouderen**

- Signaleren en bespreekbaar maken
- Doorbreken en duurzaam aanpakken

### Campagne



'Een klein gebaar kan het verschil maken' is de boodschap op social media, radio, online video, in dagbladen en tijdschriften en op straat. Doel is eenzaamheid bespreekbaar maken en mensen stimuleren in actie te komen

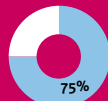


**Week tegen Eenzaamheid** van 30 september t/m 7 oktober. Met een live openingsevent voor de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid en gemeenten en een online slotevent voor het veld

### Lokaal

**263**

gemeenten geven lokaal een extra impuls aanpak eenzaamheid. Dit doen ze samen met ouderen zelf

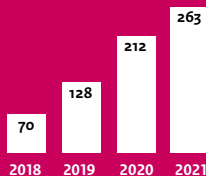


In deze 263 gemeenten wonen **1.137.027** 75-plussers. Dit is 75% van alle 75-plussers in Nederland

Dit is een stijging met

**24%**

t.o.v. 2020



**VWS ondersteunt gemeenten met een toolkit:**

- Signaalpunt tegen Eenzaamheid
- Risicogebieden per wijk in kaart
- Handreiking Huisbezoeken 75+
- Handreiking Ondernemers
- Veelbelovende aanpakken delen
- En 20 adviseurs en een ambassadeur

### Nationaal

**166**

landelijke partijen zetten zich in voor het verminderen van eenzaamheid onder ouderen in de **Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid**

Dit is een stijging met

**21%**

t.o.v. 2020



Verdeeld over de branches

Cultuur Media  
Zorg en welzijn  
Sport Bedrijven Kennis  
Publiek Levensbeschouwelijk Koepels  
Fondsen

### Kennisdeling



Sinds de start van het programma ontvangen 125 initiatieven en interventies gericht op de aanpak van eenzaamheid ondersteuning via een ZonMw-subsidieregeling van € 5,2 miljoen



**9 wetenschappers** adviseren doorlopend het programma



**2 landelijke events** en 25 online masterclasses



## 4 Actielijnen 2022-2025

Het doel van Eén tegen eenzaamheid is eenzaamheid in Nederland verminderen. Zodat meer mensen meedoen in de samenleving en zij het gevoel hebben dat zij ertoe doen.

Samen kunnen we eenzaamheid verminderen. Dat vraagt wat van ons allemaal. De afgelopen jaren is een effectieve aanpak tegen eenzaamheid op de rails gezet. De kern is om landelijke impact te realiseren en lokaal te faciliteren. Hoewel eenzaamheidscijfers de afgelopen jaren mede door corona en het toenemend aantal ouderen zijn gestegen, heeft de aanpak volgens de externe beleidsevaluaties van Expertise Bureau HHM (2019 - 2021) een sterke bijdrage geleverd aan het verminderen van gevoelens van eenzaamheid onder ouderen.<sup>1</sup> De komende periode bouwt Eén tegen eenzaamheid de beweging uit: het programma richt zich op eenzaamheid in het algemeen. Want eenzaamheid kan iedereen overkomen. Van jong tot oud, van vitaal tot kwetsbaar. Eenzaamheid is een breed maatschappelijk probleem, dat vraagt om een benadering die de opgave in de volle breedte adresseert.

### Drie actielijnen

Om voort te kunnen bouwen op de resultaten uit de vorige programmaperiode werkt Eén tegen eenzaamheid langs drie actielijnen aan:

1. Meer bewustwording in de samenleving over eenzaamheid;
2. Meer maatschappelijk initiatief tegen eenzaamheid;
3. In alle gemeenten een lokale aanpak tegen eenzaamheid.

### Actielijn 1. Meer bewustwording in de samenleving over eenzaamheid

Weten of iemand zich eenzaam voelt en wat dan een vervolgstap kan zijn, is niet eenvoudig. Ook vanwege het taboe dat op eenzaamheid rust, waardoor mensen het lastig vinden om erover te praten. Toch hebben we over de afgelopen programmaperiode veel voorbeelden gezien van hoe belangrijk het opvangen van de kleine signalen van eenzaamheid kan zijn. Dit gebeurt in buurten waar professionals in buurtteams signalen meekrijgen: van thuiszorg en wijkverpleging tot politie, sociaal werkers en huisartsen.

Signalen komen bijvoorbeeld binnen via de landelijke Luisterlijn. En gewoon in de straat en woonomgeving bij de vele vrijwilligers, buurtbewoners, familieleden, monteurs en maaltijd- en postbezorgers die achter de voordeur komen. Ook docenten, werkgevers, treinconducteurs, kappers en kassamedewerkers kunnen soms het verschil maken door iemands eenzaamheid te zien, er voor iemand te zijn, het gesprek erover aan te gaan of een zetje te geven in de richting van hulp. Dit programma jaagt aan dat mensen alert zijn op signalen van eenzaamheid en deze desgewenst kunnen melden op een plek waar hulp beschikbaar is.

Naast het herkennen van signalen van eenzaamheid, zetten we de komende periode verder in op het bespreekbaar maken van eenzaamheid, zodat het onderwerp de erkenning krijgt die het verdient en mensen zich vrij voelen om erover te praten. Mensen met gevoelens van eenzaamheid voelen zich dan gekend en gesteund om aan te geven dat eenzaamheid een rol speelt en dat af en toe aandacht en hulp nodig is. Dit lucht op en helpt misschien de eerste stap te zetten om de eenzaamheid te doorbreken.

De vervolgaanpak wil mensen in Nederland wakker schudden. Als samenleving kunnen we door in actie te komen en om te zien naar elkaar het verschil maken: om je eigen eenzaamheid te doorbreken maar ook die van een ander. Bijvoorbeeld met een kopje koffie bij de buurman, een spontane ontmoeting in de supermarkt en een gesprekje met leden van de kaartclub.

<sup>1</sup> HHM (2021) Rapportage derde fase ex durante evaluatie programma Eén tegen eenzaamheid

Zulke contacten blijken belangrijk om eenzaamheid tegen te gaan.<sup>1</sup> Contact met kennissen en mensen die iets verder van je af staan, kunnen ook een verschil maken. Door echt contact met elkaar te hebben, zorgen we dat mensen zich weer verbonden voelen. Daar kunnen we allemaal iets in betekenen.

Om meer bewustzijn over eenzaamheid te creëren, zet Eén tegen eenzaamheid in op het herkennen van signalen van eenzaamheid, het bespreekbaar maken van het onderwerp en het ondernemen van actie.

## Wat gaan we hiervoor doen?

- 1. Publiekscampagne.** Met de publiekscampagne vraagt het actieprogramma aandacht voor eenzaamheid. De afgelopen jaren was het doel van de campagne bewustwording én het activeren van omstanders van ouderen om in actie te komen, zodat ouderen voelen dat zij erbij horen. Uit de effectmeting van de campagne blijkt dat mensen door de publiekscampagne meer bereid zijn om iets voor een ander te doen. Vooral voor bekenden willen mensen actie ondernemen. Maar het taboe is niet doorbroken. Eenzaamheid blijft een moeilijk gespreksonderwerp. Daarom blijft Eén tegen eenzaamheid het onderwerp de komende jaren met een publiekscampagne adresseren. We blijven de campagne samen met ervaringsdeskundigen ontwikkelen. We richten ons zowel op omstanders als mensen met gevoelens van eenzaamheid: eenzaamheid kan namelijk iedereen overkomen, het komt vaker voor dan we denken en we kunnen er allemaal iets aan doen. Met de campagne willen we bereiken dat mensen een stap zetten: om zichzelf of een ander te helpen.
- 2. Praktische kennis en onderzoek naar taboe op eenzaamheid.** Er rust nog steeds een taboe op eenzaamheid in de samenleving, waardoor het voor sommige mensen een onbespreekbaar probleem is. De eenzaamheid versterkt daardoor. Soms is nog onvoldoende bekend hoe dit taboe te doorbreken is. Daarom verstrekt Eén tegen eenzaamheid kennis en handvatten aan mensen in de praktijk, zodat zij beter weten hoe zij het gesprek over eenzaamheid kunnen voeren. Aanvullend zal de Nationale Wetenschapsagenda (NWA) met 'het thematisch onderzoeksprogramma eenzaamheid' de komende jaren meer inzicht in dit onderwerp verkrijgen: bij wie en wanneer er een taboe op eenzaamheid rust en hoe dit nog beter te doorbreken is. Dat vergroot de kennisbasis.

*“Eenzaamheid is heel complex. Het is voor elke persoon anders en hulp moet daar altijd bij aansluiten. Kennis over het ontstaan van eenzaamheid en over passende interventies is onmisbaar. Wetenschap speelt daarom een belangrijke rol bij het tegengaan van eenzaamheid.”*

Anja Machielse, wetenschapper en lid van de  
Wetenschappelijke Adviescommissie

- 3. Week tegen Eenzaamheid.** Elk jaar vindt in de eerste week van oktober de Week tegen Eenzaamheid plaats. Het ministerie van VWS ondersteunt vanuit Eén tegen eenzaamheid deze actieweek. We stimuleren gemeenten, organisaties en bedrijven die deelnemen aan de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid om extra activiteiten te organiseren en bestaande activiteiten in de spotlights te zetten. Daarmee willen we dat er meer aandacht is voor het thema eenzaamheid, de (lokale) aanpak van eenzaamheid versterkt en mensen kunnen deelnemen aan activiteiten om hun sociale contacten te verbreden en verdiepen.

<sup>1</sup> Lodder e.a. (2020) Eenzaamheid voorkomen in een periode van social distancing (COVID-19)

## Actielijn 2. Meer maatschappelijk initiatief tegen eenzaamheid

Met ongeveer de helft van de bevolking die zich wel eens eenzaam voelt en 1,8 miljoen mensen die ernstig eenzaam zijn, is er in elke wijk, school, vereniging, of werkomgeving wel iets te organiseren. Het gaat er hierbij om te realiseren dat minder mensen zich eenzaam voelen en dat meer mensen een zinvol bestaan ervaren en het gevoel hebben dat ze erbij horen. Nederland heeft een groot aanbod van initiatieven en interventies die bijdragen aan het doorbreken en aanpakken van eenzaamheid. Dat is waardevol en hard nodig. Juist omdat eenzaamheid zoveel verschillende vormen kent en bij zoveel verschillende mensen voorkomt, kan het niet anders dan dat een grote verscheidenheid aan initiatief essentieel is om het verschil te maken. Het is belangrijk dat dit initiatief dicht bij de belevingswereld van mensen en de corebusiness van organisaties en bedrijven blijft. Op die manier is het laagdrempelig. Dan is het vol te houden. Dan is het oprecht. Dan maakt het verschil.

*In 2021 maakte Jumbo bekend in 200 filialen een 'klets-kassa' te openen.*

*"Onze winkels zijn voor veel mensen een belangrijke ontmoetingsplek. Bij Jumbo willen we meer zijn dan alleen een plek waar je boodschappen doet en daarom maken we graag tijd voor een extra contactmoment, bijvoorbeeld bij de klets-kassa. We helpen winkels om lokale initiatieven te ontplooien. Onder meer door winkels meer houvast te geven hoe eenzaamheid te signaleren en hiermee om te gaan door middel van een handboek. Ook helpen we onze winkels om in contact te komen met lokale coalities tegen eenzaamheid."*

Colette Cloosterman-van Eerd, Raad van Commissarissen Jumbo Supermarkten en aanjager van de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid



Alle sociale initiatieven kunnen een stevige sociale basis creëren, zodat zwaardere vormen van zorg voorkomen worden. Juist het samenspel tussen uiteenlopende partijen die in het dagelijks leven van mensen een rol van betekenis spelen, maakt dat het verminderen van eenzaamheid mogelijk wordt. Mensen uit verscheidende sectoren zijn schakels in de keten tegen eenzaamheid. Een sterk en divers netwerk van partijen uit die sectoren is nodig, opdat deze breed in de samenleving geworteld is. Als ieder vanuit zijn eigen rol en expertise een bijdrage levert, dan krijgen mensen die zich eenzaam voelen de sleutel in handen om uit de eenzaamheid te breken en zich weer verbonden te voelen.

*“De basis van het project ‘De inzet’ was jam maken in de keuken van een woonzorgcentrum. Achteraf gezien is het mijn redding geweest, want ik kwam de deur weer uit. Hoera, ik mag wat doen!”*

Ingrid op [Eenzaam.nl](http://Eenzaam.nl)

Het actieprogramma stimuleert maatschappelijk initiatief tegen eenzaamheid. De komende periode zorgen we dat er nieuw initiatief ontstaat, bestaand initiatief elkaar versterkt en nog effectiever wordt, en dat al het veelzijdig initiatief samen zorgt voor ontmoeting, verbinding en betekenisvol contact met anderen. Niet alleen voor ouderen, maar voor iedereen met gevoelens van eenzaamheid.

*“Wij vinden het belangrijk dat iedereen dicht bij kunst kan komen. Kunst maakt het leven mooier en creëert energie. Zeker als je er samen naar kijkt en beleeft.”*

Jolanda van Zijl, programmacoördinator Zomerschool Kunstmuseum Den Haag



## Wat gaan we hiervoor doen?

- 1. Activatie van partijen in de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid.** De Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid bestaat uit organisaties, bedrijven en instellingen met een landelijk bereik. 169 partijen (stand september 2022) zijn lid van deze coalitie. Dit betreft landelijke partijen die vanuit hun corebusiness of de missie van hun organisatie een unieke bijdrage willen leveren aan de vermindering van eenzaamheid. Deze partijen zitten in de haarvaten van de samenleving, zowel publiek als privaat. Denk aan levensmiddelenzaken, de woningbouw, onderwijsinstellingen, musea, zorg- en welzijnsorganisaties, sportbonden en levensbeschouwelijke organisaties. Elke partij heeft een stukje van de puzzel. Met Eén tegen eenzaamheid brengen we de partijen bij elkaar om samen de puzzel te leggen. We vragen om commitment en actie vanuit Nationale Coalitie-leden. Dit leidt tot innovatie, krachtige samenwerkingen en een keten van aandacht voor mensen die eenzaamheid ervaren. De Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid moet voor heel de samenleving herkenbare partijen bevatten. Daar zullen we met de vervolgaanpak extra op inzetten.
- 2. Activatie van sectoren.** Het actieprogramma maakt er werk van dat elke sector aan de slag is en blijft met eenzaamheid: van cultuur tot sport, van de bouw tot de horeca. Publieke en private partijen uit deze sectoren staan dicht bij het dagelijks leven van mensen en kunnen elk vanuit hun eigen rol een bijdrage leveren aan het creëren van verbinding tussen mensen of het signaleren van eenzaamheid. De afgelopen periode zijn partijen in veel sectoren actief aan de slag gegaan. Zo zetten partijen uit het fysieke domein zich in voor een sociale leefomgeving in de buurt. En er werken meerdere cultuurorganisaties aan verbinding via kunst of muziek. Eén tegen eenzaamheid blijft sectoren enthousiasmeren en faciliteren: met aanjagers die sectoren stimuleren en helpen initiatief te ontplooiën, met het vervullen van een makelaarsfunctie tussen initiatieven en met het etaleren van goede voorbeelden.<sup>1</sup>
- 3. Versterking van maatschappelijke initiatieven.** Afgelopen programmaperiode is veel maatschappelijk initiatief tegen eenzaamheid ontstaan. Van een ontmoetingsplek tot een vriendschapskursus. Van een klets-kassa tot een matchingswebsite. Ook zijn er initiatieven die al jaren aan de weg timmeren en ter versterking de samenwerking met Eén tegen eenzaamheid hebben opgezocht. Met al dat maatschappelijke initiatief leren we steeds beter wat werkt – en wat niet werkt. Zo heeft ZonMw initiatieven en interventies ondersteund om de aanpak te versterken en effectiever te maken. Daarnaast hebben fondsen en gemeenten voor ondersteuning van activiteiten gezorgd. Ook toen deze activiteiten door Covid-19 stil kwamen te liggen, aangepast of digitaal moesten plaatsvinden.

*“Zelf ben ik hier nu bijna 26 jaar werkzaam, begonnen als grafdelver en tuinman. Het viel me op dat mensen vaak kwamen met een vraag van goh, heb je een vuurtje voor me? En dan vervolgens stond ik een half uur met die mensen te kletsen. Je merkt dat sommige mensen eenzaam zijn. Die zijn zo blij met dat beetje aandacht, dat ik dacht: Wat kan ik daar nou mee doen? Langzaam kwam het idee een plek te maken waar mensen hun verhaal kunnen doen. Want onze maatschappij is van, nou opschieten, en alles moet snel en gehaast. Er is geen tijd meer voor rouw. We zijn gewoon begonnen aan de picknickbank. En ik denk dat dat het geheim is. Dan krijg je een stukje vertrouwen. Nu hebben we een ontmoetingsplek op de begraafplaats.”*

Benno ten Brinke is in Kampen beheerder van Begraafplaats Bovenbroek, een project dat ondersteund wordt vanuit de ZonMw-call om eenzaamheid vroegtijdig te signaleren.

<sup>1</sup> E-zine: \* editie 1 | Maart 2021 | Eén tegen eenzaamheid (rijksoverheid.nl) en, Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid - Een tegen eenzaamheid

De vervolgaanpak versterkt maatschappelijke initiatieven door het programma Versterking aanpak eenzaamheid van ZonMw tot en met 2024 voort te zetten. Zo maken we verder inzichtelijk wat werkt. Verder zullen we vanuit Eén tegen eenzaamheid bezien hoe we ontbrekende schakels in financiering tijdelijk kunnen versterken, hoe we zorgen voor zichtbaarheid ten opzichte van andere financiers, en hoe we samenwerking tussen initiatief in de lokale context aanjagen. Op die manier werken we toe naar een solide basis van maatschappelijk initiatief, waardoor mensen betekenisvol contact met elkaar hebben en ontmoeting plaatsvindt, en waarbij we vrijwilligers praktische ondersteuning bieden.

*“Eenzaamheid kan om uiteenlopende redenen ontstaan. Geheeroverlies blijkt nu een mogelijke oorzaak. Het onderzoek geeft dan ook concrete aanbevelingen en praktische oplossingen. Dat is belangrijke informatie voor iedereen die contact heeft of werkt met ouderen.”*

Kavita Parbhudayal, wethouder Zorg, Jeugd en Volksgezondheid bij de gemeente Den Haag, die in 2021 samen met de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid-deelnemers Deloitte en Beter Horen in een pilot werkte aan een onderzoek naar de relatie tussen geheeroverlies en eenzaamheid.

**4. Van pilots naar projecten.** Met behulp van pilots stimuleert Eén tegen eenzaamheid samenwerkingen tussen partijen uit de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid en lokale coalities. Landelijke organisaties verbinden zich met lokale aanpakken, zodat ze in buurten en wijken van betekenis zijn voor bewoners. Zo betreft de RegioBank adviseurs van lokale vestigingen bij de lokale aanpak eenzaamheid. Deze RegioBank Adviseurs staan vanuit hun financiële expertise vaak in contact met mensen rond grote levensgebeurtenissen die kunnen leiden tot eenzaamheid. Jumbo stimuleert onder filiaalhouders de inmiddels bekende klets-kassa. Het Zuidelijk Toneel maakt in samenwerking met gemeenten voorstellingen waarin verhalen van bewoners een rol spelen. Beter Horen, Deloitte en gemeente Den Haag onderzoeken de relatie tussen eenzaamheid en gehoorschade.

In de volgende programmaperiode leggen we meer verbindingen tussen landelijk en lokaal initiatief. Dit doen we met behulp van pilots. Maar ook door vanuit het actieprogramma een extra stimulans te geven, zodat pilots zich doorontwikkelen tot duurzame projecten. Zo startte PostNL in 2020 een pilot om zijn pakketbezorgers vrijwillig te betrekken bij het signaleren van eenzaamheid. Bezorgers komen vaak bij dezelfde adressen. Soms is de bezorger het enige contact van iemand. De pilot maakt gebruik van een al goedwerkend Signaalpunt tegen eenzaamheid waar ook andere partijen zoals kappers en apothekers gebruik van kunnen maken. Hier is welzijnswerk aan gekoppeld. Als pakketbezorgers denken dat iemand eenzaam is, kunnen ze hun zorgen doorgeven. Om deze aanpak uit te breiden naar de rest van Nederland is besloten om de pilot om te zetten naar een duurzaam project.

### Actielijn 3. In alle gemeenten een lokale aanpak tegen eenzaamheid

De afgelopen jaren is aangetoond dat maatschappelijk initiatief tegen eenzaamheid in buurten, wijken en straten het verschil kan maken: mensen kunnen daar hun sociale contacten verbreden, verdiepen en versterken. Dat vraagt om verantwoordelijkheidsgevoel voor je leefomgeving, samenwerking en lokale actie. Gemeenten faciliteren dit initiatief. Zij kunnen als regisseur een lokale coalitie tegen eenzaamheid vormen, samen met bedrijven, ondernemers, burgers en maatschappelijke organisaties. Eén tegen eenzaamheid faciliteert op zijn beurt gemeenten. Vanuit het actieprogramma bieden we een landelijk ondersteunend kader, dat gemeenten richting geeft voor een effectieve aanpak en tegelijkertijd ruimte laat voor lokale invulling. Dit doen we met behulp van vijf pijlers. Eén tegen eenzaamheid biedt op elke pijler ondersteuning.



De vijf pijlers voor een effectieve lokale aanpak van eenzaamheid en bijbehorende adviezen zijn:

- 1. Bestuurlijk commitment.** De aanpak van eenzaamheid valt of staat met politiek-bestuurlijk draagvlak. Zorg dat het college van burgemeester en wethouders betrokken is. Evenals beleidsmakers van verschillende beleidsterreinen.
- 2. Creëer een sterk netwerk.** Eenzaamheid aanpakken kan alleen in netwerkverband. Kijk dus naar welke partijen er al zijn, maar maak ook nieuwe en slimme verbindingen om samen verder te komen. Betrek daarbij ook zeker het bedrijfsleven en de lokale ondernemers. Maak iemand kartrekker.
- 3. Betrek mensen met gevoelens van eenzaamheid zelf.** Er is niet één type eenzaamheid en ieder die zich eenzaam voelt ervaart het op een andere manier. Om goed aan te sluiten bij de doelgroep, moet je mensen die eenzaam zijn, betrekken. En ook de omgeving, zoals de familie en buurtbewoners. Zorg dat je mensen bereikt door achter de voordeur te komen. Help mensen vervolgens over de drempel heen.
- 4. Werk aan een duurzame aanpak.** Kijk naar wat echt werkt om eenzaamheid te doorbreken. Hierbij gaat het om activiteiten gericht op zinvol bezig zijn, ontmoeting, praktische ondersteuning, betekenisvol contact, het verbeteren van sociale vaardigheden of het toedichten van een betekenisvolle rol. Kies daarnaast voor een duurzame aanpak. Maak onderscheid tussen verschillende soorten eenzaamheid en baseer je aanpak op feiten. En maak afspraken wie waar verantwoordelijk voor is.
- 5. Monitoring en evaluatie.** Eenzaamheid aanpakken is blijven leren in de praktijk. Monitoring en evaluatie dwingen je om samen te blijven leren en de aanpak verder te brengen. Doe dit op een vergelijkbare manier, zodat data gebundeld kunnen worden.

De komende periode stelt Eén tegen eenzaamheid alle gemeenten in Nederland in staat om een aanpak tegen eenzaamheid op te zetten. Zodat in alle gemeenten mensen met gevoelens van eenzaamheid ondersteuning vinden. Afgelopen programmaperiode hebben 260 gemeenten zich aangesloten bij het actieprogramma. We zetten in op het vermeerderen van het aantal gemeenten dat meedoet met de beweging tegen eenzaamheid. Met de extra middelen van het kabinet kunnen we gemeenten nu ook financieel aanmoedigen. Zo kunnen zij hun aanpak toekomstbestendig maken.





## Wat gaan we hiervoor doen?

### Ondersteuning pijler 1. Bestuurlijk commitment

Bestuurders van gemeenten hebben de afgelopen programmaperiode een grote rol gespeeld om het thema lokaal aan te jagen en stevig op de maatschappelijke agenda te zetten. Bestuurlijk commitment is belangrijk voor organisaties en bedrijven in de gemeente om zich te verbinden aan een lokale coalitie, maar ook om binnen de gemeentelijke organisatie aandacht voor het thema te houden.

Met de komst van nieuwe colleges van B&W na de gemeenteraadsverkiezingen van 2022 zet het actieprogramma extra in op behoud van bestuurlijke wil voor de aanpak van eenzaamheid. Uit een recente scan van de collegeakkoorden is gebleken dat 63 procent van de gemeenten eenzaamheid heeft benoemd in het collegeakkoord. Colleges zetten daarbij in op het welzijn van hun inwoners, ontmoetingen, het belang van maatschappelijke organisaties, positieve gezondheid en de verbinding met andere domeinen zoals wonen en armoede.

Vanuit het actieprogramma leggen we contact met wethouders, stimuleren we hen het thema te agenderen, bieden we bijeenkomsten om van elkaar te leren en bieden we wethouders een podium om goede voorbeelden te delen. Ook geven we wethouders de mogelijkheid om ondersteuningsbehoeften terug te leggen bij het actieprogramma, zodat we daarop kunnen acteren en een waardevolle samenwerking tussen programma en gemeente gegarandeerd is.

### Ondersteuning pijler 2. Creëer een sterk netwerk

Een lokale aanpak vereist samenwerking tussen organisaties, bedrijven en instellingen die in het dagelijks leven van mensen een rol spelen. Daarom is het van belang dat deze diverse partijen zich in een sterk netwerk verbinden: in een lokale coalitie tegen eenzaamheid. We stimuleren dat elk maatschappelijk initiatief uit de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid zijn weg vindt naar lokale coalities. De afgelopen jaren is bij 80 procent van de aangesloten gemeenten zo'n coalitie van de grond gekomen. Het actieprogramma biedt procesbegeleiding door adviseurs desgewenst te laten helpen bij het smeden van lokale coalities. De adviseurs kunnen ook ondersteuning bieden bij het vormgeven van publiek-private samenwerking.

Verder faciliteert Eén tegen eenzaamheid lokale coalities met instrumenten zoals praktische handreikingen, cijfers op wijkniveau, masterclasses, onderzoekpublicaties, draaiboeken en goede voorbeelden. Uit het externe beleidsevaluatieonderzoek van HHM blijkt dat deze hulp als bruikbaar wordt ervaren. Het helpt processen te versnellen om tot een stevige lokale coalitie te komen.

De komende programmaperiode blijven we adviseurs inzetten die deze ondersteuning bieden. Aanvullend daarop bieden we gemeenten en hun lokale coalities financiering door middel van een specifieke uitkering aan gemeenten. Deze financiering is bedoeld om capaciteit te creëren voor een ‘kartrekker’ die vanuit de gemeente de lokale ondernemers, vrijwilligers en bewoners met elkaar verbindt. Uit onderzoek blijkt dat een kartrekker dé succesfactor is van een goed functionerende lokale coalitie. Deze creëert draagvlak en brengt partijen met elkaar in contact.

*"Met elkaar voorkomen van het ontstaan van eenzaamheid is een van de speerpunten van ons beleid. (...) Met de ondertekening laten we zien dat we ons niet alleen nu, maar ook in de toekomst in blijven zetten om het aantal eenzame inwoners verder terug te dringen."*

Marga van de Plasse, wethouder in Borssele,  
tekende 25 februari 2022 voor deelname aan het actieprogramma.

### Ondersteuning pijler 3. Betrek mensen met gevoelens van eenzaamheid zelf

De doelgroep betrekken is de beste manier om inzicht te krijgen in welke hulp en ondersteuning het beste werkt voor mensen met gevoelens van eenzaamheid. Eén tegen eenzaamheid biedt instrumenten om duidelijker zicht te krijgen op de doelgroep en hun problemen, en om ze over de drempel heen te helpen.

Een huisbezoek is een manier voor gemeenten om te investeren in het contact met de doelgroep. Gemeenten kunnen hulpverleners wijzen op de mogelijkheden in de buurt waar mensen met gevoelens van eenzaamheid praktische ondersteuning kunnen krijgen om uit hun isolement te komen. Het is van belang om naar de persoonlijke situatie van mensen te kijken en in kaart te brengen welke behoeften er leven. Vanuit daar kan inzichtelijk worden gemaakt welk aanbod er is of wat wenselijk is. Bijvoorbeeld dat mensen gebruik kunnen maken van vervoer om een familielid te bezoeken of naar een ziekenhuisafpraak te gaan. Of dat zij hulp kunnen krijgen bij het op orde krijgen van de financiën of de administratie. De afgelopen programmaperiode hebben adviseurs van Eén tegen eenzaamheid aan gemeenten ondersteuning geboden bij het implementeren en doorontwikkelen van (jaarlijkse) huisbezoeken aan eenzame ouderen. Ook hebben we handreikingen voor gemeenten en welzijnsorganisaties beschikbaar gesteld om een huisbezoek op te zetten. De komende periode blijven we deze ondersteuning bieden. We onderzoeken wat nodig is om huisbezoeken ook voor andere risicogroepen op te zetten of door te ontwikkelen.

Een andere manier om zicht te krijgen op de doelgroep is door middel van een signaleringsnetwerk. Met een signaalpunt tegen eenzaamheid waar welzijnswerk aan is gekoppeld, kunnen ook pakketbezorgers, sportcoaches of anderen die ‘even contact hebben’ hun signalen delen. Verder is een sleutel om signalen van eenzaamheid opvolging te geven. Daarom maakt het actieprogramma zich sterk voor een lokaal signaleringssysteem waarin meldingen en opvolging van meldingen van eenzaamheid zijn georganiseerd en geborgd binnen de lokale aanpak eenzaamheid. Het actieprogramma stelt lokale digitale signaleringssystemen ter beschikking en ondersteunt gemeenten bij de invoering. De komende periode continueert Eén tegen eenzaamheid dit.

### Ondersteuning pijler 4. Een duurzame aanpak

De vierde pijler waarmee Eén tegen eenzaamheid richting geeft aan een lokale aanpak eenzaamheid is door in te zetten op werkzame elementen en de aanpak structureel te maken. Voor verschillende soorten eenzaamheid werken verschillende soorten interventies. Waar sociale eenzaamheid kan worden verminderd met ontmoeting en het opdoen van nieuwe contacten, kan dat bij emotionele of existentiële eenzaamheid juist averechts werken.

*Gemeente Zeist wil 75-plussers in beeld houden en weten hoe het met ze gaat. In dit 75+ huisbezoek project trekt de gemeente op met de lokale coalitie tegen eenzaamheid. Welzijnsorganisatie MeanderOmnium coördineert het project en traint de vrijwilligers die de huisbezoeken afleggen.*

*"In 2020 werden 750 eenzame ouderen en mantelzorgers aan huis bezocht voor een gesprek en het uitdelen van taart. We zagen hoe mensen dat ontzettend op prijs stelden."*

Marcel van der Vaart, beleidsadviseur Sociaal Domein.

*In maart 2021 is gestart met een groter huisbezoekproject. Daarbij zijn nog eens 1038 ouderen thuis bezocht.*

Daar kan een-op-eencontact met een maatje of van betekenis zijn voor anderen juist van belang zijn. We leren steeds beter wat wel en niet werkt – mede door het ZonMw-programma Versterking aanpak eenzaamheid. Eén tegen eenzaamheid-adviseurs delen de kennis van deze geleerde lessen met gemeenten, zodat zij hun aanpak nog effectiever kunnen maken. Ook faciliteren we de komende programmaperiode kennisuitwisseling tussen gemeenten op thema's die een groot effect hebben op eenzaamheid.

Hoewel we steeds beter weten wat werkzame elementen zijn, is meer kennis nodig om problematische, langdurige eenzaamheid effectief te doorbreken en aan te pakken. De Nationale Wetenschapsagenda (NWA) stimuleert onderzoek hiernaar met een thematisch NWA-programma. Dit gaat in 2023 van start en biedt de mogelijkheid om de kennisbasis van de aanpak eenzaamheid te versterken op zodanige wijze dat gemeenten en lokale coalities er hun voordeel mee kunnen doen.

Verder vraagt een effectieve aanpak van eenzaamheid om een lange adem. Gemeenten willen hun aanpak graag structureel maken, omdat zij doordrongen zijn van de noodzaak om eenzaamheid te blijven adresseren. Het actieprogramma juicht dit toe. De specifieke uitkering aan gemeenten, die Eén tegen eenzaamheid beschikbaar stelt, kan daarbij helpen. De komende periode biedt deze uitkering gemeenten de mogelijkheid om meerjarige financiering te ontvangen en zo de langetermijnaanpak op te zetten die zo hard nodig is.

#### Ondersteuning pijler 5. Monitoring en evaluatie

De laatste pijler vraagt aandacht voor het monitoren en evalueren van de lokale aanpak eenzaamheid. De afgelopen programmaperiode hebben adviseurs van Eén tegen eenzaamheid lokale coalities ondersteuning geboden bij het ontwikkelen en realiseren van monitoring en evaluatie. Ook voert het actieprogramma jaarlijks een benchmark uit die de voortgang op alle pijlers in kaart brengt. Zo kan een gemeente in één keer (laten) zien hoe de lokale aanpak ervoor staat én deze vergelijken met andere gemeenten.

Uit de beleidsevaluatie van HHM blijkt dat lokale coalities behoefte hebben zich verder te ontwikkelen op dit vlak. Daarom zal de ondersteuning vanuit het programma op deze pijler worden geïntensiveerd. Ook zal Eén tegen eenzaamheid de komende periode bezien welke concrete instrumenten en handvatten aanvullend nodig zijn om te realiseren dat lokale coalities kunnen blijven leren. Daarom vragen we de aan het actieprogramma verbonden Wetenschappelijke Adviescommissie om een advies uit te brengen over hoe gemeenten hun aanpak adequaat kunnen monitoren.

## 5 Eenzaamheid in een brede context

We zijn ervan overtuigd dat door bewustwording in de samenleving, meer en divers maatschappelijk initiatief en in alle gemeenten een lokale aanpak tegen eenzaamheid minder mensen in Nederland zich eenzaam hoeven voelen. Maar de aanpak van eenzaamheid staat niet op zichzelf. Eenzaamheid hangt samen met tal van maatschappelijke opgaven zoals het creëren van een stevige sociale basis, het verbeteren van de mentale gezondheid, het tegengaan van armoede, de inrichting van de fysieke leefomgeving, het werken aan gezondheidspreventie en het stimuleren van vrijwilligerswerk. Deze opgaven dragen bij aan een oplossing voor de eenzaamheid van mensen of bieden juist preventief bescherming tegen eenzaamheid. Het programma Eén tegen eenzaamheid zoekt daarom verbinding waar de aanpak van eenzaamheid en relevante beleidsopgaven, programma's en aanpakken van het Rijk elkaar kunnen versterken.

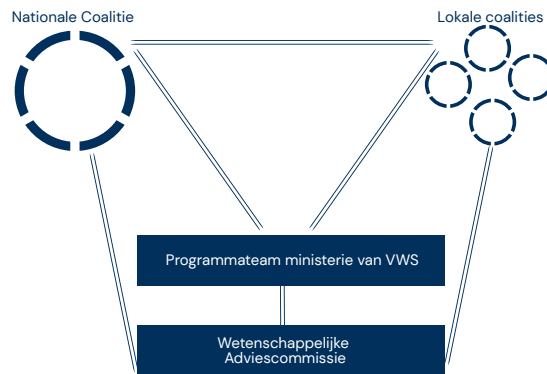
*“Een leefbare buurt nodigt uit om de deur uit te gaan. Je ontmoet er elkaar. Wonen gaat voor mij verder dan huisvesting. Het gaat ook om bewoners die elkaar weten te vinden, om het opbouwen van netwerken en heel belangrijk: om elkaar bij te staan.”*

Francesco Veenstra, Rijksbouwmeester en aanjager van  
de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid



## 6 Organisatie

De organisatie van het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid bestaat uit een programmateam binnen het ministerie van VWS, een Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid, gemeenten met lokale coalities en een Wetenschappelijke Adviescommissie.



1. **Programmteam.** Uit de beleidsevaluatie van HHM (2021) blijkt dat directe betrokkenheid van het ministerie van VWS een belangrijke factor is voor het functioneren en het succes van het programma. Daarom zal tot en met 2025 de regie en het initiatief van Eén tegen eenzaamheid bij het ministerie van VWS blijven liggen in de vorm van een programmteam. Dit team voert de volgende taken uit:
  - a. Het verbinden van de verschillende programmaonderdelen;
  - b. Communicatie en campagne-uitingen gericht op het creëren van bewustwording en activatie in de samenleving;
  - c. De ondersteuning van de lokale aanpak, met informatie, een toolkit en adviseurs;
  - d. Het stimuleren van samenwerking tussen publieke en private partijen;
  - e. Het leggen van verbindingen tussen landelijk maatschappelijk initiatief en lokale aanpakken;
  - f. Wetenschappelijke kennis en inzichten beschikbaar maken voor bij de aanpak van eenzaamheid betrokken partijen;
  - g. Het leggen van verbindingen met andere ministeries en programma's van het Rijk die relevant zijn voor het verminderen van eenzaamheid.
2. **Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid.** Bedrijven, organisaties en instellingen uit diverse sectoren zijn in de Nationale Coalitie vertegenwoordigd. Daardoor dringt deze door tot in de haarvaten van de samenleving. De deelnemers aan de Nationale Coalitie spelen zowel landelijk als lokaal een rol bij de aanpak van eenzaamheid. De inzet van de Nationale Coalitie is:
  - a. Veelzijdig maatschappelijk initiatief organiseren zoals activiteiten gericht op zinvol bezig zijn, ontmoeting, praktische ondersteuning, betekenisvol contact, het verbeteren van sociale vaardigheden of het toedichten van een betekenisvolle rol;
  - b. De samenwerking opzoeken met andere partijen om tot vernieuwend maatschappelijk initiatief te komen;
  - c. Lokale partners en filialen oproepen om in lokale coalities tegen eenzaamheid mee te doen;
  - d. Wetenschappelijke kennis en inzichten gebruiken om de eigen initiatieven effectiever te maken;
  - e. Met de kennis en kunde landelijk netwerk mede vormgeven.

3. **Lokale coalities tegen eenzaamheid.** Op initiatief van gemeenten werken zorg- en welzijnsinstellingen, ondernemers, filialen van landelijke bedrijven, verenigingen, organisaties en inwoners samen in lokale coalities tegen eenzaamheid. Eén tegen eenzaamheid ondersteunt gemeenten en hun lokale coalities. Deze coalities doen onder andere het volgende:
- Met behulp van bestuurlijk commitment een lokale aanpak tegen eenzaamheid opzetten, waarbij inwoners betrokken worden, de aanpak structureel wordt opgezet, en deze wordt gemonitord en geëvalueerd;
  - Veelzijdig maatschappelijk initiatief organiseren zoals activiteiten gericht op zinvol bezig zijn, ontmoeting, praktische ondersteuning, betekenisvol contact, het verbeteren van sociale vaardigheden of het toedichten van een betekenisvolle rol;
  - De samenwerking tussen publieke en private partijen stimuleren om tot vernieuwend maatschappelijk initiatief te komen;
  - Wetenschappelijke kennis en inzichten gebruiken om initiatieven effectiever te maken;
  - Leren van elkaar: informatie, ervaringen en inzichten uitwisselen met andere lokale coalities tegen eenzaamheid.
4. **Wetenschappelijke Adviescommissie (WAC).** De WAC voedt het programma met actuele wetenschappelijke kennis en inzichten over het tegengaan van eenzaamheid en over het monitoren van effecten. De WAC geeft gevraagd en ongevraagd advies aan het actieprogramma:
- Kennissynthese: kennis over eenzaamheid samenbrengen en bruikbaar maken voor landelijke en lokale coalities;
  - Adviezen over effectieve interventies: het geven van adviezen hoe effectieve interventies tegen eenzaamheid (verder) ontwikkeld moeten worden. De komende periode vragen we aan de WAC om haar adviezen primair te richten op het voorkomen van eenzaamheid. Juist omdat eenzaamheid een vraagstuk is dat breed in de samenleving speelt, willen we kennis verzamelen hoe dit bij een brede groep te voorkomen is;
  - Adviezen over monitoring: het geven van adviezen hoe de prevalentie van eenzaamheid onder jongeren jonger dan 18 jaar gemeten kan worden en hoe gemeenten hun aanpak adequaat kunnen monitoren;
  - Lerende praktijk: vanuit de landelijke en lokale coalities inzichten ophalen en vanuit daar nieuwe kennis over effectiviteit ontwikkelen en delen;
  - Lezingen: bijdragen van wetenschappers van de WAC aan bijeenkomsten van Eén tegen eenzaamheid.

*"Iedereen is wel eens eenzaam. Maar contact leggen zit ook in de kleine dingen. Zo is de papiercontainer vaak te zwaar voor mij. Een achterbuurvrouw zet 'm nu buiten, tegelijkertijd met die van haar. En ik geef dan af en toe iets lekkers af, als bedankje."*

Mevrouw Schless op [Eenzaam.nl](https://Eenzaam.nl)





## 7 Monitoring en evaluatie

Het actieprogramma vraagt om een cyclisch leerproces, waarbij actie en leren steeds met elkaar in verbinding staan. Monitoren en evalueren zijn belangrijke manieren om informatie te verkrijgen over de voortgang en impact van het programma. Door te meten, leren we. Dit blijven we op verschillende manieren doen.

### Prevalentie van eenzaamheid: Gezondheidsmonitor

Eén tegen eenzaamheid streeft ernaar om de komende programmaperiode een daling te zien van het aantal mensen in Nederland dat aangeeft zich eenzaam te voelen. We gebruiken de Gezondheidsmonitor om een indicatie te krijgen over de prevalentie van eenzaamheid.<sup>1</sup> We kijken of het aantal mensen met gevoelens van eenzaamheid de komende programmaperiode procentueel daalt. In 2022 vindt een extra meting plaats. Daarna zal in 2024 weer gemeten worden. Zo krijgen we deze programmaperiode een meer continue reeks van cijfers over eenzaamheid in handen.

De Gezondheidsmonitor is een onderzoek onder Nederlanders vanaf 18 jaar. Aanvullend op deze informatie zal een betrouwbaar en valide meetinstrument worden ontwikkeld om eenzaamheid onder jongeren onder de 18 jaar te meten. Momenteel is er geen goed zicht op de mate waarin jongeren zich eenzaam voelen. Dit meetinstrument wordt ontwikkeld binnen het thematisch onderzoeksprogramma eenzaamheid van de Nationale Wetenschapsagenda (NWA).

### Voortgang lokale aanpakken: benchmark

De benchmark Eén tegen eenzaamheid bestaat uit een enquête, die de voortgang van aangesloten gemeenten meet op voor de lokale aanpak van eenzaamheid significante indicatoren. Deze indicatoren zijn gebaseerd op de 'vijf pijlers voor een effectieve lokale aanpak van eenzaamheid'. De benchmark laat zien welke meetbare stappen gemeenten en hun lokale coalities op deze pijlers hebben gezet. Met meetmomenten in het najaar van 2019, 2020 en 2021 is onderzocht waar gemeenten staan met hun aanpak. De komende programmaperiode continueren we de benchmark. De volgende meetmomenten zijn in het najaar van 2022, 2023 en 2024.

### Overige informatie uit actielijnen

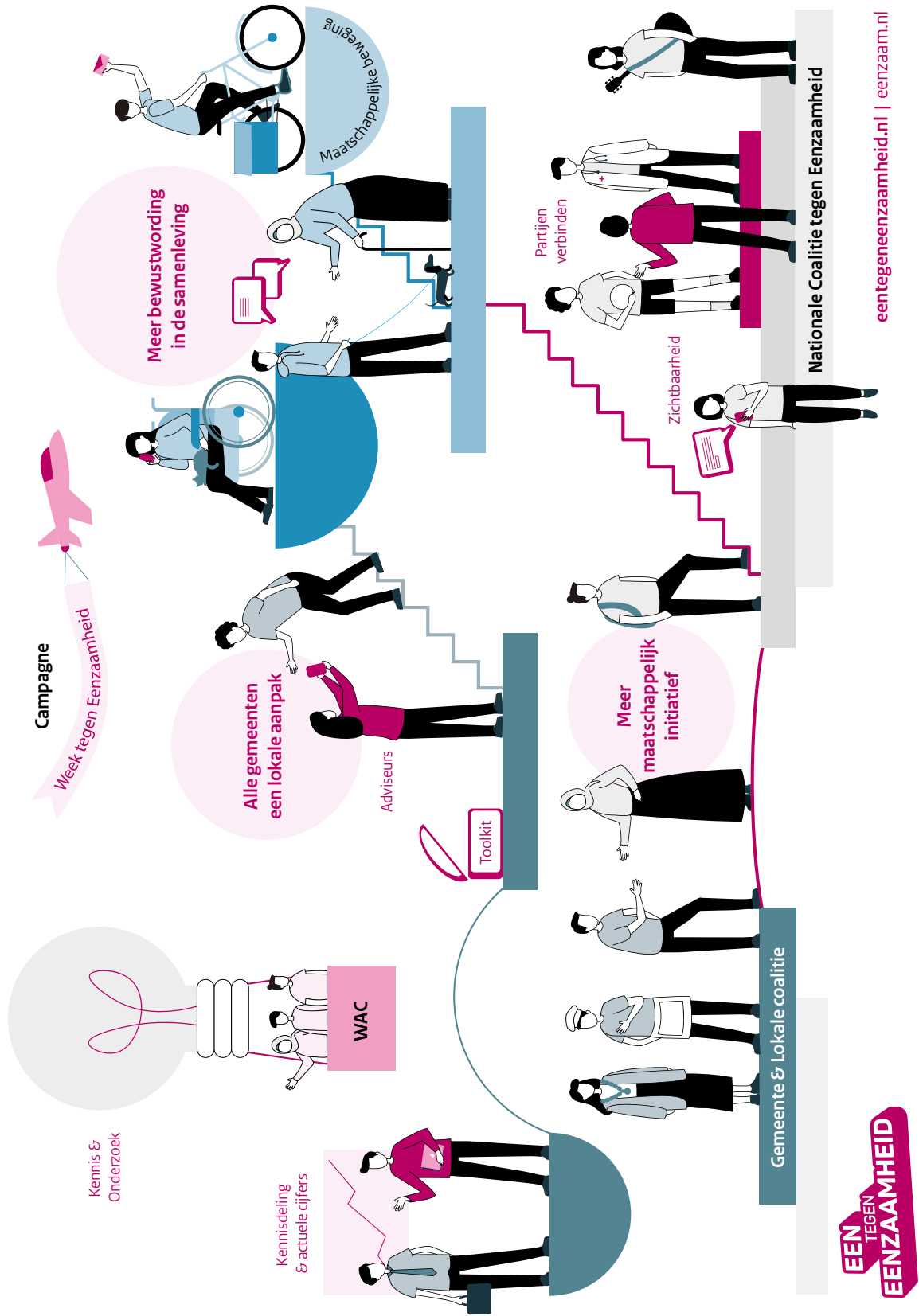
Verder geeft de volgende informatie inzicht in de voortgang en opbrengsten van acties uit het programma:

- Het aantal mensen dat bereikt is met de publiekscampagne (actielijn 1);
- De mate waarin mensen meer bereid zijn om iets voor een ander te doen als gevolg van de campagne (actielijn 1);
- De hoeveelheid partijen en gemeenten die in de Week tegen Eenzaamheid een activiteit ondernemen (actielijn 1);
- De hoeveelheid en verscheidenheid van deelnemende partijen aan de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid (actielijn 2);
- Het aantal samenwerkingen dat is ontstaan tussen partijen in de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid (actielijn 2);
- Het aantal partijen uit de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid dat ook vertegenwoordigd is in lokale coalities tegen eenzaamheid (actielijn 2 en 3);
- De hoeveelheid partijen en gemeenten die gebruik maken van het ondersteuningsaanbod van het programma (actielijn 3);
- Het aantal effectieve interventies, dat opgenomen wordt in de databank Effectieve sociale interventies (actielijn 3).

Tot slot blijft Eén tegen eenzaamheid leren van het tussentijds advies van de Adviescommissie Eenzaamheid. In deze commissie nemen partijen zitting uit de domeinen waar het programma impact op probeert te realiseren. Zij geven input en houden het actieprogramma scherp.

<sup>1</sup> De Gezondheidsmonitor is een grootschalig vragenlijstonderzoek dat elke vier jaar wordt uitgevoerd door de 25 GGD'en, VG gemeente Utrecht, GGD GHOR Nederland, RIVM en CBS. De monitor is in 2020 afgenomen onder bijna 540.000 mensen van 18 jaar en ouder.

# Bijlage: Visualisatie Eén tegen eenzaamheid





**Dit is een uitgave van**

Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

**Bezoekadres**

Parnassusplein 5 | 2511 vx Den Haag

**Postadres**

Postbus 20350 | 2500 ej Den Haag  
Telefoon 070 340 79 11  
[www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)

september 2022

