

# Bespreken en doorbreken



Actieprogramma  
Eén tegen eenzaamheid Castricum 2020-2024



## Inhoud

1. Oog voor elkaar
2. Samen met maatschappelijke partners
3. Wat is eenzaamheid?
4. Aandacht voor verschillende groepen
5. Wat willen we bereiken?
6. Wat gaan we doen?
7. Evaluatie
8. Financiën
9. Communicatie

### Bijlagen

Bijlage 1 Overzicht bestaande activiteiten in de gemeente Castricum

Bijlage 2 Landelijke cijfers

Bijlage 3 Wie doet wat



## Bespreken en doorbreken

### 1. Oog voor elkaar

De gemeente Castricum is een fantastische plek om te wonen, te werken en te recreëren. Castricum, Bakkum, Limmen, Akersloot of De Woude – elke kern in onze gemeente heeft zijn eigenheid en schoonheid. Soms verborgen, soms zichtbaar. Veel mensen leven hier naar grote tevredenheid. Er is een groot vrijwilligersnetwerk en in alle kernen zijn er talloze activiteiten en festiviteiten die onze gemeente zo mooi maken. En toch is dat niet het hele verhaal van onze gemeente. We zien dat eenzaamheid onder de oppervlakte van de gemeente aan het toenemen is en dat baart ons zorgen.

#### **Persoonlijke en betrokken aanpak**

Niet elke vorm van eenzaamheid is meteen problematisch. Eenzaamheid is van alle jaren, alle leeftijden en van alle mensen. Iedereen is wel eens een keer eenzaam. Maar als iemand zich langdurig eenzaam voelt, dan is dat een probleem. In een gemeente waar we oog hebben voor elkaar, verdient die vorm van eenzaamheid onze aandacht en zorg. Nu ouderen steeds langer thuis blijven wonen, is de kans groter dat ze vereenzamen, vooral na verlies van de levenspartner. Daar moeten we als gemeenschap alert op zijn. Want hoe we met onze ouderen omgaan, zegt veel over onze samenleving. Er is ook steeds meer eenzaamheid onder jongeren. Digitale communicatiemiddelen als Instagram en WhatsApp kunnen dat niet voorkomen. Dit vraagt om een persoonlijke en betrokken aanpak dicht bij de leefwereld van jonge mensen.



#### **Er gebeurt al veel**

In de gemeente Castricum willen we een samenleving zijn waar iedereen op zijn plek is en mee kan doen. Een samenleving waar de menselijke maat de maat der dingen is. Die menselijke maat kan zichtbaar worden in hele kleine dingen. Aan je alleenstaande buurvrouw vragen hoe het met haar is. Even langer stilstaan wanneer iemand een gesprek aanknoopt. Een keer boodschappen doen voor de zieke buurman. We zien gelukkig in de praktijk dat er al veel gebeurt om eenzaamheid terug te dringen. Castricum heeft enorm veel vrijwilligers die daaraan een geweldige bijdrage leveren.

Met dit actieprogramma realiseren we een betrokken en gerichte maatschappelijke aanpak om weer oog voor elkaar te hebben. Dat doen we samen met onze maatschappelijke partners, inwoners en ondernemers: we zijn Eén tegen eenzaamheid!

*Falgun Binnendijk  
Wethouder Zorg en Welzijn*

## 2. Samen met maatschappelijke partijen

Met het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid Castricum 2020 – 2024: Bespreken en doorbreken geven we richting aan de aanpak van eenzaamheid in Castricum, Bakkum, Limmen, Akersloot en De Woude in de komende jaren. Het percentage inwoners in Castricum met gevoelens van eenzaamheid is lager dan het landelijke percentage, maar nog altijd te hoog. Door toenemende vergrijzing zal het percentage alleen maar hoger worden. In het raadsprogramma 2018 – 2022 is een van de aandachtspunten dan ook: 'Het bestrijden van eenzaamheid in samenwerking met betrokken organisaties'. Voor 2019 heeft de gemeenteraad € 200.000 gereserveerd voor een programma eenzaamheidsbestrijding in de komende jaren.

### Vijf pijlers

In april 2019 hebben we ons aangesloten bij de nationale coalitie Eén tegen eenzaamheid. Ons actieprogramma is gebaseerd op de vijf pijlers die de nationale coalitie heeft benoemd voor de lokale aanpak van eenzaamheid.

De vijf pijlers zijn:

- politiek-bestuurlijk draagvlak: zowel het college van burgemeester en wethouders als de beleidsambtenaren van verschillende gebieden zijn betrokken bij de aanpak van eenzaamheid.
- een sterk netwerk: we brengen in beeld welke partijen in onze gemeente al werken aan vermindering van eenzaamheid, we zorgen voor verbinding van die partijen met elkaar en voor nieuwe verbindingen. Daar betrekken we ook het bedrijfsleven bij.

- eenzame mensen en hun omgeving (familie, buurtbewoners) betrekken: we willen achter de voordeur komen en bereiken dat mensen over de drempel stappen en weer contact zoeken met anderen.
- een duurzame aanpak: we kijken naar wat echt werkt om eenzaamheid te doorbreken en we kiezen voor een duurzame, meerjarige aanpak. We maken onderscheid tussen verschillende soorten eenzaamheid en baseren de aanpak op feiten. We spreken af wie waarvoor verantwoordelijk is.
- evaluatie: eenzaamheid aanpakken is blijven leren in de praktijk. Door effecten na te gaan en de aanpak te evalueren blijven we samen leren en brengen we de aanpak verder.

### Divers kernteam

Eenzaamheid is een maatschappelijk vraagstuk. Bij het opstellen van dit actieprogramma hebben we nadrukkelijk samen met onze maatschappelijke partners bekeken hoe we eenzaamheid onder verschillende groepen in de samenleving het beste bespreekbaar kunnen maken. Er is een divers kernteam samengesteld van partijen die zowel zorgen voor draagvlak als voor uitvoering van het programma. Het kernteam bestaat uit wethouder Binnendijk, een beleidsadviseur van de gemeente Castricum, medewerkers van het Sociaal Team, de adviesraad sociaal domein, een ouderen- en een jongerenwerker van Stichting Welzijn Castricum, de directeur van de bibliotheek, een medewerker van Stichting Mee & de Wering en een externe adviseur. De externe adviseur is aan de gemeente

## Bespreken en doorbreken

toegewezen vanuit de nationale coalitie. Het kernteam betreft andere partijen bij de aanpak, zodat het netwerk rondom het thema verstevigd wordt. De afgelopen periode heeft het team in beeld gebracht waar we ons in Castricum op zouden moeten richten. Ook heeft het kernteam interviews gehouden onder eenzame mensen zodat er een beter beeld is van wat er leeft en welke acties of activiteiten kunnen helpen. Het programma startte op 3 oktober 2019 met een conferentie waar ook het Steunpunt Eenzaamheid (<http://www.steunpunt-eenzaamheid.nl>) werd gelanceerd.

### De juiste ondersteuning

Met het programma Eén tegen eenzaamheid willen we eenzaamheid bespreekbaar maken en doorbreken. De maatschappij vormen we samen en we willen voorkomen dat inwoners zich uitgesloten voelen. We willen langdurige eenzaamheid voorkomen. Ook willen we de juiste ondersteuning bieden aan mensen die zich al langere tijd erg eenzaam voelen. Activiteiten aanbieden is dan niet genoeg. Uit onderzoek is gebleken dat langdurige eenzaamheid een verandering in de hersenen tot gevolg heeft waardoor iemand zelf niet meer in staat is om uit die eenzaamheid te komen. Dat betekent dat we meer moeite moeten doen om deze mensen te bereiken en dat we moeten zorgen voor intensieve begeleiding voor ze de stap kunnen zetten naar activiteiten.



## 3. Wat is eenzaamheid?

*“Een beperking maakt je vatbaarder voor gevoelens van eenzaamheid. Altijd gezien worden als cliënt voelt als ongelijkwaardig.”*  
*“In een voorzichtige poging probeerde ze op het schoolplein contact met andere moeders te maken. Maar ze waren zo druk in gesprek met elkaar, dat ze zich ondanks dappere pogingen buitengesloten voelde.”*  
*“Ik heb mij altijd eenzaam gevoeld. Ik werd op school al gepest en durfde daarom geen contacten te maken.”*

Citaten uit de interviews met inwoners van onze gemeente over eenzaamheid

### Meer contacten of hechtere band

Mensen kunnen last hebben van eenzaamheid omdat ze minder sociale relaties hebben dan ze willen. Ze zouden meer kennissen willen hebben, of collega's, buurtgenoten, mensen met dezelfde belangstelling, mensen om samen een hobby mee uit te voeren. Dat is sociale eenzaamheid. Een andere vorm van eenzaamheid is emotionele eenzaamheid: het gemis van een hechte, emotionele band met een partner, familielid of een goede vriend of vriendin. Soms heeft dat gemis een duidelijke oorzaak, zoals scheiding, ziekte, verlies van werk, verlies van een dierbare of een andere ingrijpende gebeurtenis. Het gevolg is dat ze zich niet verbonden voelen met anderen. Dat kan gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid met zich meebrengen en lichamelijke of psychische klachten veroorzaken.

Voor mensen die behoefte hebben aan meer contacten, zijn andere activiteiten nodig dan voor mensen die behoefte hebben aan een emotioneel hechte band met anderen. Op die verschillen letten we in onze aanpak.

#### Persoonlijke behoefte verschilt

Wat iemand als eenzaamheid ervaart, is heel persoonlijk en verschilt dus van mens tot mens. De een heeft meer betekenisvolle relaties of een groter sociaal netwerk nodig dan de ander. Iemand met weinig contacten hoeft niet eenzaam te zijn en iemand met een relatie of een gezin of met veel mensen om zich heen kan zich toch eenzaam voelen. Het is alleen niet aan mensen te zien of ze zich eenzaam voelen en er wordt weinig over gepraat. We zien niet hoe graag iemand betekenisvolle relaties met partner, familie of vrienden wil. Dat maakt eenzaamheid zo moeilijk in te schatten: het is een verborgen probleem.

#### Negatieve spiraal

Eenzaamheid is een probleem wanneer mensen zich er ongelukkig door voelen of wanneer het ze belemmert in hun functioneren. Mensen die zich lange tijd erg eenzaam voelen en zich niet verbonden voelen met anderen, ontwikkelen een negatief wereld- en zelfbeeld. Ze gaan sociaal contact uit de weg - ook het contact met zorgverleners. Daardoor kunnen ze vriendschappen kwijtraken, hun werk verliezen en aangeboden zorg afwijzen. Zo raken ze uit beeld bij instanties en komen ze in een isolement terecht. Eenzaamheid brengt mensen vaak in een negatieve spiraal. Onderzoek wijst uit dat eenzame mensen zich steeds minder

prettig gaan voelen en ontevreden worden over het leven in het algemeen. Het gevolg kan zijn dat mensen ongezond gaan leven. Dan ontstaat het gevaar dat problemen zich opstapelen. Denk aan zelfverwaarlozing, slaapproblemen, gezondheidsklachten, verslaving en schulden. Dat heeft weer een negatieve uitwerking op de zelfwaardering en tevredenheid met het leven in het algemeen.

## 4. Aandacht voor verschillende groepen

In de gemeente Castricum voelt 38% van de inwoners zich eenzaam en 8% ervaart ernstige eenzaamheid. (*RIVM cijfers 2016, inwoners per 1-1-2019*). Hoewel dit percentage gunstig afsteekt bij het landelijk percentage van 43% (eenzaam) en 10% (erg eenzaam), gaat het om zo'n 13.500 inwoners die zich eenzaam voelen en bijna 2.900 die zich erg eenzaam voelen.

#### Vier groepen

We geven aan vier groepen inwoners in het bijzonder aandacht: jongeren, ouderen, mensen met (complexe) psychosociale problemen en nieuwe Nederlanders. Steeds meer jongeren voelen zich eenzaam. Digitale communicatiemiddelen als Instagram, WhatsApp en Facebook kunnen dat niet voorkomen. In samenwerking met het jongerenwerk ontwikkelen we een persoonlijke en betrokken aanpak dicht bij de leefwereld van jongeren om te zorgen dat ze sociaal sterker worden. Veel ouderen en inwoners met complexe psychosociale problematiek kunnen niet terugvallen op

## Bespreken en doorbreken

een sociaal netwerk. De komende jaren zetten we ons meer in om hen te bereiken.

Nieuwe Nederlanders - statushouders - kunnen zich door taalachterstand, door gebrek aan een sociaal netwerk of door traumatische ervaringen eenzaam voelen. Voor deze groep combineren we de nieuwe aanpak van inburgering met het voorkomen of verminderen van eenzaamheid.

#### Specifieke thema's

Sommige mensen voelen zich om een specifieke reden buitengesloten en eenzaam. Denk aan mantelzorgers, mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking, mensen met weinig lezen en schrijfvaardigheden, mensen die zich onbegrepen voelen in hun seksuele voorkeur (LHTBI'ers), mensen met schulden, en nog vele anderen. Deze thema's kunnen bij alle vier genoemde doelgroepen voorkomen. Daar letten we dan ook op in het contact met hen.

## 5. Wat willen we bereiken?

In deze collegeperiode willen we met een gecoördineerde aanpak de eenzaamheid in Castricum, Bakkum, Limmen, Akersloot en De Woude verminderen. Dat vraagt inspanning van ons als gemeente, maar ook van onze maatschappelijke partners, onze bedrijven en onze inwoners. We doen een beroep op de betrokkenheid van inwoners bij elkaar en roepen organisaties op om het onderwerp eenzaamheid hoog op de agenda te zetten. We stimuleren iedereen in onze gemeente om na te

denken over activiteiten die mensen weer of meer met elkaar verbinden. Daarbij realiseren we ons dat niet alle factoren die eenzaamheid vergroten binnen Castricum opgelost kunnen worden. We kunnen bijvoorbeeld niet veranderen dat ouderen langer in hun eigen huis blijven wonen of dat ze hun kleinkinderen niet in de buurt hebben. We richten ons op factoren waar we wél invloed op kunnen uitoefenen. Ouderen zien we als belangrijke risicogroep, en dan vooral de ouderen die geen beroep kunnen doen op een sociaal netwerk. Daarom doen we in ieder geval moeite om deze doelgroep te bereiken.

#### Doelstelling

We willen bereiken dat het aantal eenzame inwoners in de periode 2020-2024 afneemt van 38% naar 33%. Deze daling lijkt ons haalbaar in vier jaar. Moeilijker is het om een haalbare daling vast te stellen voor het aantal erg eenzame inwoners. Elk aantal lager dan het huidige aantal, iedere persoon die zich dan niet meer zo verschrikkelijk eenzaam voelt, is winst.

Om deze doelstelling te bereiken is het belangrijk dat maatschappelijke, culturele en zorgorganisaties, sportclubs, bedrijven, verenigingen en inwoners meer bekend raken met het thema eenzaamheid.



## 6. Wat doen we om de eenzaamheid terug te dringen?

In onze gemeente gebeurt al het nodige om eenzaamheid terug te dringen. Het kernteam heeft dat zo goed mogelijk in beeld gebracht (bijlage 1); het schema wordt nog regelmatig aangevuld. We sluiten zo veel mogelijk aan bij bestaande activiteiten. Voor inwoners die zich af en toe eenzaam voelen, zijn er heel veel activiteiten. Voor mensen die zich al heel lang erg eenzaam voelen, is er minder aanbod en zijn ook andere acties nodig.

In ons programma onderscheiden we drie stappen:

- bewustwording;
- herkenning en bespreking;
- activiteiten.

Hoe meer we ons bewust zijn van het feit dat er veel eenzaamheid is, hoe beter we in staat zijn het te herkennen en het te bespreken. Het moet weer gewoon worden om met elkaar te praten over gevoelens van eenzaamheid. Daarna volgt de stap: waar heeft iemand behoefte aan en welke activiteit past daar het beste bij?

### Bewustwording

Bewustwording geldt voor iedereen in de gemeente: maatschappelijke, culturele en zorgorganisaties, sportclubs, bedrijven, verenigingen en inwoners.

- Startconferentie 3 oktober 2019

De conferentie vormde de start van het programma Eén tegen eenzaamheid in de gemeente Castricum. Er waren inwoners als belangstellenden aanwezig, vertegenwoordigers van maatschappelijke en zorgorganisaties en ondernemers. Het Steunpunt Eenzaamheid werd gelanceerd.

- Steunpunt Eenzaamheid

Het Steunpunt Eenzaamheid is de plek waar inwoners, professionals en ondernemers terecht kunnen met zorgen en vragen over eenzaamheid, waar ze ondersteuning kunnen krijgen en ideeën kunnen inbrengen. Ze kunnen telefonisch, via mail of via de website contact opnemen. Het steunpunt valt organisatorisch onder Stichting Welzijn Castricum. Het steunpunt staat in verbinding met de drie Sociaal Teams van de gemeente Castricum.

- Ambassadeurs

Zeven mensen die midden in de maatschappij staan, zijn ambassadeur voor het steunpunt. Deze mensen hebben een speciale training gekregen en kunnen anderen weer inspireren. Ze zijn de ogen en oren in de gemeente en maken het thema bespreekbaar. Ze komen uit de verschillende kernen en hebben allemaal een verschillende achtergrond en een eigen netwerk. Zo is er een praktijkondersteuner, een statushouder, de buurtsportcoach en een jongere. Op de startconferentie zijn de ambassadeurs bekendgemaakt. Ook stelt elke week één ambassadeur zich voor in de plaatselijke krant.

- Brede publiekscampagne

Er komen publicaties in de plaatselijke kranten, op Castricum TV, op de digitale publicatieborden en op sociale media.

- Week van de Eenzaamheid

In de jaarlijkse Week van de Eenzaamheid in oktober besteden we extra aandacht aan het thema en organiseren we speciale activiteiten.

## Bespreken en doorbreken

- Jaarlijkse bijeenkomst in dorpskernen

Elk jaar is er een bijeenkomst in een van de kernen Castricum, Bakkum, Limmen, Akersloot of De Woude. De bijeenkomst heeft twee doelen: eenzaamheid bespreekbaar maken en kennis over het thema vergroten.

- Andere organisaties betrekken

In de komende periode brengen we contacten met diverse andere organisaties in beeld, zoals kerken, Zonnebloem, sportverenigingen en culturele verenigingen. Die organisaties benaderen we om ook aan te haken.

- Ondernemers betrekken

Vanuit de nationale coalitie zijn ondernemingen met vestigingen in Castricum aangesloten. Ambassadeurs van het steunpunt benaderen de managers van die Castricumse vestigingen om aan te haken en een bijdrage te leveren.

### Herkennen en bespreken

- Training en opleiding

We bieden trainingen aan voor professionals en vrijwilligers. Het doel is dat ze meer kennis opdoen over eenzaamheid, zodat ze die in hun contact met cliënten eerder herkennen, erover praten en samen met hen bekijken welke mogelijkheden er zijn om meer onder de mensen te komen.

- Jongeren

Vanuit het jongerenwerk wordt het thema in groep 7 van de basisscholen en in de klassen 3 van het voortgezet onderwijs besproken. Het gaat in totaal om 12 basisscholen in Castricum, Limmen en Akersloot. In de klassen 3 van het Clusius Colle-

ge, het Jac. P. Thijsse College en het Bonhoeffer College gaat het om ruim 400 leerlingen. De nadruk ligt op het belang van vriendschap, vrienden maken en houden.

- Interviews

In de afgelopen periode zijn er interviews gehouden met (kwetsbare) eenzame mensen. De interviews zijn gehouden met mensen die deelnemen aan het maatjesproject en met ouderen die huisbezoek hebben gehad. Doel van de interviews is te leren hoe eenzaamheid voorkomen kan worden, wat helpt om eenzaamheid te herkennen en bespreekbaar te maken. De komende periode worden dezelfde mensen opnieuw geïnterviewd. Ook worden er interviews gehouden met anderen, met leden van de ouderenbonden bijvoorbeeld, maar ook met jongeren, met mensen met psychosociale problemen en met nieuwe Nederlanders.

### Contact tussen klanten in café of restaurant Activiteiten

#### Algemeen

- Maatjesproject

Via Stichting Welzijn Castricum kunnen inwoners tijdelijk ondersteuning krijgen van een "maatje". Een vrijwilliger komt dan gedurende een bepaalde periode eenmaal per twee weken langs voor een gesprek of een activiteit. Ook kijkt het maatje mee hoe de inwoner na deze periode zelf met een goed netwerk verder kan.

- Met elkaar voor elkaar

De bibliotheek gaat samen met o.a. Stichting Welzijn Castricum, Toonbeeld en andere culturele





## Bespreken en doorbreken

organisaties, sportclubs en met inbreng van de gemeente na of het mogelijk is samen met verschillende groepen inwoners van Castricum activiteiten op te zetten die hen sociaal en maatschappelijk actief houden. Het gaat dan om activiteiten waaraan behoefte is naast bestaande activiteiten. De insteek is om samen leuke dingen te doen, dingen te ondernemen, gezelschap te vinden en daardoor plezier in het leven te hebben en te houden.

### Contact tussen klanten in café of restaurant

- We benaderen horecaondernemers in onze gemeente met de vraag of ze met speciale bordjes willen meewerken om contact tussen hun klanten makkelijker te maken. Dat doen we in navolging van Bibliotheek Kennemerwaard, vestiging Heerhugowaard, die in samenspraak met ouderen een bordje en flyer ontwierp voor de horeca. Het bordje op de tafel van iemand die alleen aan een tafel zit, maakt duidelijk dat die persoon openstaat voor een gesprek; in de flyers die op tafel liggen, staat de uitleg van het bordje.

### Specifieke groepen

Voor de groepen waar we ons met ons programma speciaal op richten – jongeren, ouderen, mensen met psychosociale problemen en nieuwe Nederlanders - er is wel veel aanbod, maar relatief weinig voor mensen met ernstige eenzaamheid. Als je kijkt naar de "piramide" zie je dat ook. In de komende periode onderzoeken we samen met deze doelgroepen waar ze behoefte aan hebben en wat nodig is.

### Jongeren

- Join us  
Het jongerenwerk zoekt aansluiting bij Join us, een

landelijke organisatie die eenzaamheid bij jongeren vroegtijdig aanpakt door jongeren samen te brengen en ze te helpen op een krachtige en positieve manier sociaal redzaam te worden. Join us biedt ondersteuning bij het opzetten van lokale ontmoetingsgroepen voor jongeren van 12 tot 18 jaar en van 18 tot 25 jaar. Elke groep komt één keer per twee weken bij elkaar, begeleid door jongerenwerkers. Behalve dat die jongeren anderen leren kennen, worden ze door de methodiek van Join us ook sociaal sterker. Join us geeft de jongerenwerkers inhoudelijke trainingen over de methodiek en werkwijze en voorziet ze van een toolkit, coacht groepsbegeleiders, geeft ondersteuning bij de werving van jongeren en zorgt voor borging van de kwaliteit.

### Jongerenwerk

- Het jongerenwerk heeft in de contacten met de jongeren en maatschappelijke partners (waaronder bijvoorbeeld de scholen) specifiek ook aandacht voor het thema eenzaamheid.

### Ouderen

- Huisbezoek van 80-jarigen en nieuwe inwoners van 75 jaar en ouder  
Deze activiteit wordt door vrijwilligers uitgevoerd. De vrijwilligers bespreken onder meer de behoefte aan contact en zoeken passende oplossingen.

### Memory Lane

- Memory Lane  
In november 2019 startte een pilot met Memory Lane, een digitaal hulpmiddel waardoor ouderen makkelijk contact kunnen onderhouden met hun (klein)kinderen. Aan de pilot doen 30 ouderen een jaar mee. Na dat jaar kunnen ze stoppen of een abonnement nemen. Memory Lane is ontwikkeld

voor ouderen en (mantel)zorgers (<https://memorylane.care/voor-wie/>).

### Mensen met psychosociale problemen

- 'Welzijn op recept'  
In 'Welzijn op recept' krijgen mensen met psychosociale problemen ondersteuning bij het versterken van hun gezondheid en welzijn. Kern van de aanpak is dat een huisarts of praktijkondersteuner de persoon met psychosociale klachten doorverwijst naar een zogenoemd 'welzijnsarrangement'. Dat is een combinatie op maat van creatieve of sportactiviteiten en vrijwilligerswerk

### Nieuwe aanpak

- Nieuwe aanpak  
In samenwerking met de GGZ stellen we een aanpak op voor zeer kwetsbare inwoners.

### Nieuwe Nederlanders

- Inburgeringsplan  
Vanaf 2021, wanneer de nieuwe inburgeringswet ingaat, heeft de gemeente met elke nieuwkomer een intakegesprek om een persoonlijk inburgeringsplan op te stellen. De bedoeling is dat nieuwkomers zo snel mogelijk de Nederlandse taal leren en aan het werk gaan. Dat is de basis voor meedoen in Castricum.
- Programma ondersteuning anderstaligen  
Stichting Welzijn Castricum (SWC) begint in 2020 een programma ondersteuning anderstaligen. Naast taalondersteuning biedt SWC support om iedereen mee te laten doen. In voorbereiding op de nieuwe Wet inburgering werken SWC en gemeente samen.

### Jaarkalender

- Jaarkalender  
We letten op spreiding van de activiteiten over het

jaar. Ook gaan we na of er bepaalde dagen of perioden in het jaar zijn waarin extra ontmoetingsmogelijkheden wenselijk zijn. De periode van kerst tot en met de jaarwisseling is bijvoorbeeld zo'n periode. Voor schoolgaande en studerende jongeren kan de lange zomervakantie moeilijk zijn. Alle activiteiten komen in een jaarkalender te staan. Dan wordt ook duidelijk in welke weken of maanden er weinig gebeurt. In overleg met het steunpunt gaan we na in welke periode behoefte is aan meer aanbod, wat voor aanbod dan precies nodig of gewenst is en hoe we dat kunnen realiseren.

## 7. Evaluatie

Eenzaamheid is niet zichtbaar en dus moeilijk meetbaar. Het is dan ook lastig om na te gaan wat de effecten zijn van de acties. Toch is het van belang om goed inzicht te krijgen in succesvolle en minder succesvolle aanpakken. Uiteindelijk moet er een daling zichtbaar worden in het percentage eenzame mensen. Daarom gaan we de effecten na op verschillende onderdelen.

- In 2020, het eerste volledige jaar van het programma, beginnen we met activiteiten in de gemeente. Vanaf 2021 kunnen we meten of er een toename of afname is van het gebruik van bijvoorbeeld het Steunpunt, bijeenkomsten en activiteiten.

- We kijken naar de openbare gegevens van het RIVM, dat in rapportages over eenzaamheid de gezondheidsmonitor verwerkt van de GGD. De RIVM-rapportages geven percentages van eenzame mensen per gemeente en per buurt. Volgens die cijfers is het percentage eenzame mensen in



## Bespreken en doorbreken

Castricum nu 38%. Aan het eind van het programma, op 1 januari 2024, moet dat 33% zijn.

- We houden na het eerste jaar kwalitatieve interviews met de mensen die we het afgelopen jaar hebben geïnterviewd en met andere mensen. Uit die interviews over de ervaringen van inwoners kunnen we leren of we met ons programma succesvol zijn en of nieuwe of andere interventies noodzakelijk zijn.

- We houden enquêtes. De antwoorden van de doelgroepen (jongeren, ouderen, mensen met complexe psychosociale problemen, en nieuwe Nederlanders) op vragen over hoe zij sociale steun ervaren, geven ook een indruk van het aantal eenzame mensen. Hun oordeel over sociale steun is opgebouwd uit de volgende vijf stellingen:

1. Er is niemand die speciaal belangstelling voor mij heeft.
  2. Er zijn maar weinig mensen met wie ik kan praten.
  3. Ik ken voldoende mensen die ik om hulp of advies kan vragen.
  4. Zelfs van mijn naaste familieleden kan ik weinig verwachten.
  5. Vaak voel ik mij in de steek gelaten.
- Als mensen op stelling 3 negatief scoren, zijn ze zorgwekkend eenzaam.

Bij onze aanpak maken we zoveel mogelijk gebruik van bewezen effectieve activiteiten. Als die er niet zijn, zoeken we uit of proberen we door middel van data en interviews (tellen en vertellen) uit te vinden waar we het programma moeten bijstellen. Zo leren we al doende wat werkt om eenzaamheid

in onze gemeente aan te pakken en meer verbinding tot stand te brengen.

## 8. Financiën

In het laatste kwartaal van 2019 werd de startconferentie gehouden en werd het programma opgezet. De gemeenteraad heeft € 200.000 beschikbaar gesteld om het programma uit te voeren. Dit is het budget voor de hele periode van 1 januari 2020 tot 1 januari 2024. Het college stelt voor om dat bedrag over de vier jaren van het programma te spreiden. Belangrijke activiteiten die met het programmabudget gefinancierd worden, zijn de jaarlijkse conferentie voor de hele gemeente Castricum en een jaarlijkse bijeenkomst in een van de dorpskernen Castricum, Bakkum, Limmen, Aker-sloot of De Woude. Verder gaat een deel van het budget naar activiteiten die eenzaamheid onder jongeren voorkomen of verminderen.

### Financiering nieuwe ideeën en activiteiten

Een deel van het beschikbare programmabudget is voor uitvoering van nieuwe ideeën van inwoners, buurt- of bewonersgroepen, maatschappelijke en zorgorganisaties, culturele en sportverenigingen en ondernemers. Het gaat nadrukkelijk om nieuwe activiteiten, en vooral om activiteiten die gericht zijn op jongeren en/of op de moeilijk te bereiken mensen. Er is een regeling in de maak waarin staat hoe en waar ideeën ingediend kunnen worden en onder welke voorwaarden de aanvrager geld krijgt uit het programmabudget voor de uitvoering. De regeling komt in het 1e kwartaal 2020 onder andere op de website van het steunpunt te staan.

## 9. Communicatie

De conferentie 'Eén tegen Eenzaamheid' op 3 oktober 2019 vormde de start van de aanpak van eenzaamheid in de gemeente Castricum met het nieuwe Steunpunt Eenzaamheid als zichtbaar aanspreekpunt. Het doel van de conferentie was eenzaamheid bespreekbaar maken en alle partijen die daarbij betrokken (willen) zijn, met elkaar in contact brengen. Daarmee was de conferentie ook het beginpunt van de communicatie over het actieprogramma. Het uitgangspunt is dat we intern en extern doelgroepgericht communiceren, met gerichte aanpak en middelen. In de beschrijving van de communicatieaanpak in dit hoofdstuk beperken we ons tot de externe communicatie.

### Communicatiedoelgroepen

De doelgroepen waarop we de communicatie richten, zijn:

- inwoners van de gemeente Castricum die zich (erg) eenzaam voelen, in het bijzonder jongeren, ouderen, mensen met psychosociale problemen en nieuwe Nederlanders;
- inwoners van de gemeente Castricum in het algemeen;
- maatschappelijke en zorgorganisaties, culturele en sportverenigingen;
- bedrijven en ondernemers.

### Communicatiedoelen

We informeren de doelgroepen over eenzaamheid, motiveren ze om te letten op signalen van eenzaamheid en mobiliseren ze om ondersteuning te vragen of te geven. Maatschappelijke partners die al betrokken zijn bij het kernteam, motiveren we om samen te werken met andere partijen in de gemeente.

### Boodschap

Uitgangspunt voor de communicatieboodschap is wat wethouder Falgun Binnendijk op de conferentie zei: "We willen dat inwoners die eenzaamheid ervaren, zich niet meer hoeven te schamen dit te delen met hun omgeving. Wellicht nog belangrijker: wees eerlijk over eenzaamheid. Zie je dat je buurvrouw wel erg lang haar gordijnen dicht heeft? Of dat die ene jongen in de klas vaak alleen is? Signaleer het. Doe er wat mee".

Daaruit volgen twee boodschappen.

- Voor iedereen die zich (erg) eenzaam voelt: wees eerlijk over je gevoel van eenzaamheid en praat erover met iemand.
- Voor iedereen die woont of werkt in onze gemeente: kijk naar je familie, je burens, je vrienden, je collega's, je klanten of cliënten, je patiënten, je leerlingen, enz. Let op signalen van eenzaamheid bij hen en help ze om hun sociale netwerk te vergroten.

Daarnaast is de boodschap voor maatschappelijke en zorgorganisaties, culturele en sportverenigingen:

- Zoek samenwerking met andere partijen om eenzaamheid terug te dringen en sociale netwerken van inwoners te vergroten.



### Communicatiemiddelen

#### Bestaande communicatiemiddelen

We maken in de communicatie gebruik van bestaande communicatiemiddelen van en in de gemeente Castricum, zoals:

- gemeentepagina in huis-aan-huisbladen;
- website van de gemeente;
- sociale media (Instagram, WhatsApp, Facebook, e.d.);
- (digitale) nieuwsbrieven, bijvoorbeeld van het Sociaal Team.

We haken aan bij bestaande bijeenkomsten, evenementen en spreekuren van de gemeente Castricum, zoals bijeenkomsten van het Sociaal Team, de Nieuwjaarsreceptie, info voor nieuwe inwoners, berichtgeving minima en nieuwkomers, inloopspreekuur geldzaken. Ook sluiten we in de communicatie aan bij initiatieven in de omgeving en bij landelijke acties zoals Burendag van het Oranje Fonds en acties vanuit de nationale coalitie Eén tegen eenzaamheid.

#### Nieuw in de communicatie

Het nieuwe Steunpunt Eenzaamheid dat is opgezet voor dit programma en de ambassadeurs hebben een sleutelrol in de communicatie.

- Het Steunpunt Eenzaamheid is er voor iedereen met behoefte aan een gesprek of met vragen over eenzaamheid. Het steunpunt is bereikbaar op zijn eigen website, telefonisch, per mail, aan de balie van Stichting Welzijn Castricum of via het Sociaal Team.

- De zeven ambassadeurs zijn letterlijk het gezicht van het steunpunt. Door hun verschillende achtergrond en ervaring zullen ze veel mensen aanspre-

ken. We geven ze zo vaak mogelijk een podium om hun verhaal te doen. Het steunpunt communiceert regulier en actief over bijvoorbeeld activiteiten en actualiteiten, maar ook via en met de ambassadeurs. Het steunpunt en de ambassadeurs kunnen zich bijvoorbeeld regelmatig laten zien op de Castricumse weekmarkt, een plek waar veel mensen zijn. Dat biedt de kans om het thema 'eenzaamheid aanpakken' onder de aandacht te brengen.

#### Planning

De communicatieplanning volgt de jaarkalender van het steunpunt en de communicatieplanning van de gemeente Castricum.

## ONBEREIKBAAR EENZAAM

- Andere hulpverleners nodig, zoals GGZ en Socius

## MOEILIK BEREIKBARE EENZAAMHEID

- Informatief huisbezoek
- Samen 2 maatjesproject
- Woonwensenonderzoek
- Werkgroep eenzaamheid Limmen
- Steunpunt eenzaamheid Castricum
- Vervolg huisbezoek buurtonderzoek
- Straatcontactpersonen

## BEREIKBARE EENZAAMHEID

- Geheugenkoor, samenwerking Bibliotheek Kennemerwaard en Toonbeeld
- Bezoekgroepen en activiteiten Zonnebloem, kerken, ouderenbonden
- Bewegen voor ouderen, wandel-/fietsgroepen, sportverenigingen
- Jongeren, huiskamerproject, ambulant op straat, scholenbezoek
- Amateurkunstverenigingen (bv. koren,' teken- en schilderclubs'
- Studiekringen, samenwerking Bibliotheek Kennemerwaard
- Jonge ouders, Mama's Tijd, Ouder-kind café Springplank
- Voor nieuwkomers; taalcafé (met Bibliotheek), taalmaatjes, voorlezen, soepgroep, wandelgroep, fietsen leren
- Wijkontmoetingen en andere ontmoetingsgroepen
- Activiteiten verzorgingshuizen, ook voor de wijk
- Activiteiten en ontmoeting SWOA en SWOL
- Mantelzorgondersteuning MaatjeZ
- Ontmoeting jongeren met autisme
- Ondersteuning partnerverlies
- Diensten Welzijn Castricum, Stichting voor 'Welzijn
- Telefooncirkel Rode Kruis
- Dagbesteding dementie
- Alzheimer Trefpunten
- Herstelcafé
- Auticafé

## NIET EENZAAM

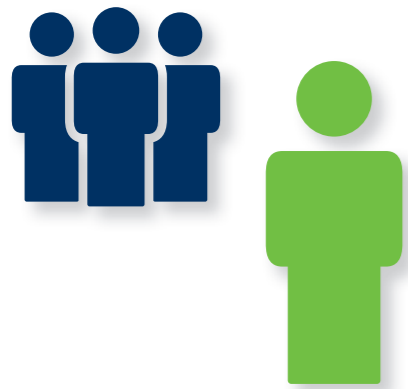
- Steunpunt Vrijwilligerswerk
- Aanbod vrijwilligersorganisaties
- Vier het Leven, bezoek theater

## BIJLAGE 1

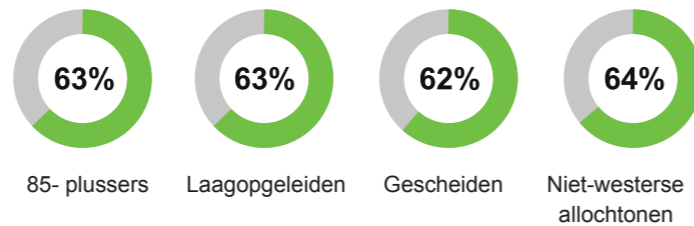
## BIJLAGE 2

### Landelijke cijfers:

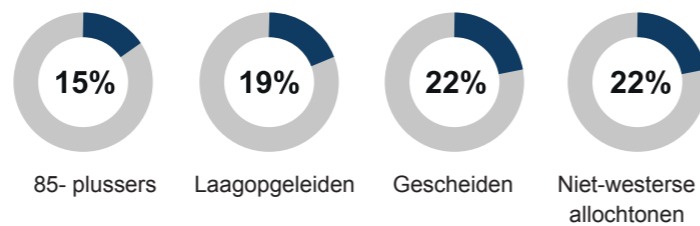
In 2016 gaf **43%** van de volwassen bevolking (19 jaar en ouder) aan eenzaam te zijn. **10%** voelt zich ernstig of zeer ernstig eenzaam.



### Eenzaamheid komt voor bij

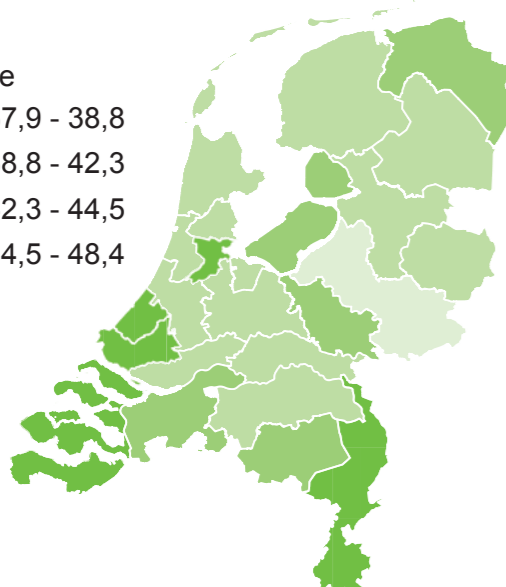
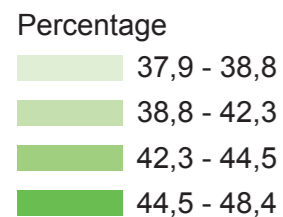


### Ernstige of zeer ernstige eenzaamheid komt voor bij

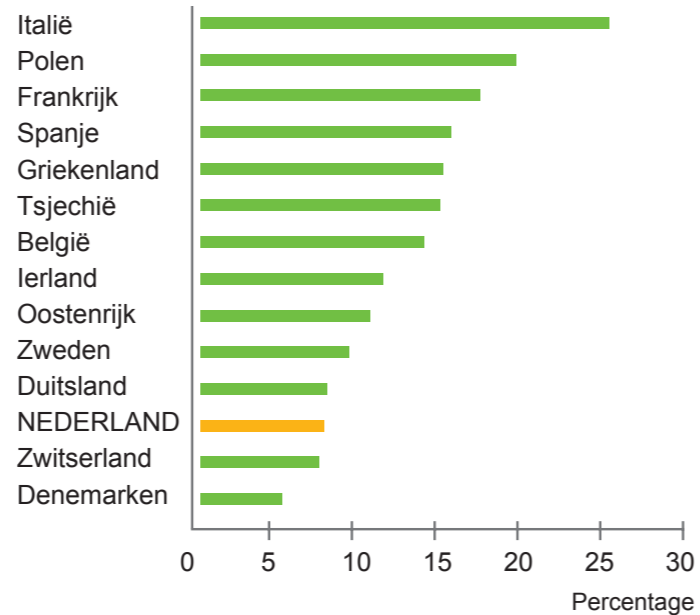


## Regionale en internationale verschillen in eenzaamheid

Eenzaamheid per GGD-regio 2016



Ouderen met gevoelens van eenzaamheid 2012



## BIJLAGE 3



## Bronvermelding

- Landelijke site Eén tegen eenzaamheid ([eentegeneenzaamheid.nl](http://eentegeneenzaamheid.nl))
- Volksgezondheidszorg.info
- Movisie

## Contact

Steunpunt Eenzaamheid is te bereiken via Stichting Welzijn Castricum en via het Sociaal Team.

### Stichting Welzijn Castricum (op werkdagen van 09.00 tot 12.30 uur)

Geesterduinweg 5  
1902 CB Castricum  
Telefoon 0251 65 65 62

### Sociaal Team (op werkdagen van 9.00 tot 12.00 uur)

Telefoon 14 0251  
E-mail [sociaalteamcastricum1901@debuch.nl](mailto:sociaalteamcastricum1901@debuch.nl) (als uw postcode begint met 1901)  
E-mail [sociaalteamcastricum1902@debuch.nl](mailto:sociaalteamcastricum1902@debuch.nl) (als uw postcode begint met 1902)  
E-mail [sociaalteamakerslootlimmendewoude@debuch.nl](mailto:sociaalteamakerslootlimmendewoude@debuch.nl) (als u woont in een van de andere postcodegebieden)

E-mail [eenzaam@welzijncastricum.nl](mailto:eenzaam@welzijncastricum.nl)  
website [www.steunpunteenzaamheid.nl](http://www.steunpunteenzaamheid.nl)  
Facebookpagina Steunpunt Eenzaamheid Castricum

Voor jongeren is er een apart nummer:  
Mobiel 06 53 48 72 86

Gemeente Castricum is aangesloten bij de nationale coalitie Eén tegen eenzaamheid.



## Colofon

Tekst SamenLeven/ beleid  
Eindredactie Met Zin communicatie  
Vormgeving GBBB; Bart Dalenberg

Gemeente Castricum  
november 2019

