

## Een klein gebaar, een groot verschil- Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid

### Waarom moeten we wat doen?

De coronamaatregelen zijn nu een jaar van kracht. De effecten daarvan op het sociaal en mentaal welbevinden merken we allemaal. Sommige hebben het extra zwaar. Vanwege leeftijd, gezondheid, woonsituatie, weinig sociale contacten. Mensen zijn zich in het afgelopen jaar eenzamer gaan voelen. Maar ook voor Corona was eenzaamheid al een groot probleem bij meer dan de helft van de ouderen. Onderzoek wijst uit dat er kansen zijn om het verschil te maken en mensen steun te bieden zodat ze deze tijd beter door komen.

### Hoe kunnen we dit doen?

We gaan meer mensen en mogelijkheden mobiliseren om mensen steun te bieden. Dit doen we met veel verschillende (grote) partijen uit de NCTE met een landelijk bereik die een activiteit/activiteiten inzetten, in een afgesproken periode en onder een gezamenlijke herkenbare paraplu. Elk bedrijf/organisatie kiest een actie.

- *Een klein gebaar kan het verschil maken'*
- 'Een klein gebaar van (bedrijf)' | '(Activiteit) kan het verschil maken'
- 'Een klein gebaar van KPN' | 'Videobellen met ene gepensioneerde collega kan het verschil maken'
- Zoek een gebaar dat past bij de corebusiness/look-and-feel/werknemers van bedrijf.

Zo mogelijk, zoek samenwerking op met bv. maatschappelijke organisatie vanuit de Nationale Coalitie

*Nav overleg 4 maart: We moeten oppassen dat de actie geen verzameling van losse acties wordt; de actie moet een homogeen geheel vormen, er moet een duidelijke gemeenschappelijke deler zijn die nationaal ook begrepen en zichtbaar wordt*

- 'De campagne 'Eén tegen eenzaamheid' krijgt hoge waardering en heeft als effect dat.. dit zou een paraplu kunnen zijn om de activiteiten van de verschillende NCTE partijen onder te scharen.

VWS vraagt hierbij hulp aan het reclamebureau (waarmee o.a. wordt samengewerkt in de lopende publiekscampagne) hoe de verschillende acties zichtbaar gemaakt kunnen worden onder deze gezamenlijke paraplu (o.a. landingspagina website eentegeneenzaamheid.nl).

### Wat (welk gebaar?) kunnen we doen wat werkt?

*Tijdens het eerste overleg op 4 maart kwam aan de orde dat het van belang is om vooraf te weten wat het mogelijk effect is van interventies op eenzaamheid. Leden van de NCTE kunnen onder de paraplu van 'Een klein gebaar' acties opzetten en willen weten aan welke acties behoefte is bij de doelgroep en of het effect heeft op eenzaamheid. Vooraf moeten we enigszins weten wat werkt en dus met welk klein gebaar maken we echt het verschil.*

Onderzoek onderbouwt het nut en effect van meer contact en ontmoeting op vermindering van eenzaamheid. Face-to-face ontmoetingen in de dichtbijge kring maar ook van kennis/collega's/buren/winkelpersoneel blijken van belang. Dit is wat 'omstanders' kunnen doen. Ook komt uit onderzoek dat er acties zijn die (eenzame) mensen zelf kunnen doen om beter om te gaan met hun eigen situatie (coping mechanismes). Bijvoorbeeld videobellen, kaartjes/cadeautjes/

sturen, (buiten) mensen ontmoeten, tuinieren, lezen, huishoudelijke taken, zinvol bezig zijn. *Omstanders* kunnen dit weer faciliteren, laagdrempelig(er) maken. Onderzoek wijst uit dat vrijwilligerswerk doen helpt om eenzaamheid te voorkomen. Werknemers/buren aanmoedigen om mee te doen met een actie kan ook positief effect hebben op die groep.

Dit leidt tot de volgende ideeën om een actie op te organiseren:

- a. ontmoeting: (video)bellen, kaartjes/brieven, mensen in contact brengen me elkaar
- b. zingeving: vrijwilligerswerk, tuinieren, iets maken/doen voor een ander, sporten/bewegen, muziek/entertainment, lezen/studie
- c. praktische hulp: vervoer, eten/boodschappen, klusjes in/rondom huis,  
(zie bijlage voor uitgebreidere onderbouwing)

#### **Voor wie?**

De groepen die extra hard geraakt worden door de sociale maatregelen zijn:

- Ouderen
- Jongeren (middelbare scholieren/studenten)
- Mensen met een ziekte en/of beperking

Eventueel kan een actie een gericht target hebben qua bereik. Bv 100.000 70+-ers, 1/3<sup>e</sup> van het klantenbestand, 1 miljoen huishoudens..

#### **Wanneer?**

Vanaf nu tot de zomer. Idealiter in april/mei.

(met als perspectief langdurigere samenwerking)

#### **Wat is daar voor nodig?**

- Minimaal 5-10 grote bedrijven met landelijk bereik die willen mee+samenwerken
- Campagne
- Platform/podium voor communicatie

#### **Wie doet wat?**

VWS: communicatie, landelijk platform, netwerk, faciliteren van samenwerking

POSTNL:

KPN MCF:

.....

### **Impact op eenzaamheid mogelijke acties – Handelingsperspectieven tijdens corona**

---

*Tijdens het eerste overleg op 4 maart kwam aan de orde dat het van belang is om vooraf te weten wat het mogelijk effect is van interventies op eenzaamheid. Leden van de NCTE kunnen onder de paraplu van 'Een klein gebaar' acties opzetten en willen weten aan welke acties behoefte is bij de doelgroep en of het effect heeft op eenzaamheid. Vooraf moeten we enigszins weten wat werkt en dus met welk klein gebaar maken we echt het verschil.*

---

### Handvatten voor activiteiten (binnen huidige corona maatregelen) die kunnen werken

*Het draait bij eenzaamheid meer om de kwaliteit van het sociaal contact dan de kwantiteit (Lodder, 2020). Belangrijkste voor mensen zijn face-to-face ontmoeting, kleine bijeenkomsten en videobellen/belcirkels. Optie is combi met vrijwilligerswerk (mensen in staat stellen zelf een gebaar te doen).*

Ouderen hechten veel belang aan **face-to-face ontmoetingen** (Wennekers et al. 2019).

Universiteit van Tilburg (Lodder, 2020) heeft coping mechanisme geïdentificeerd die mensen inzetten, én negatief samenhangen met eenzaamheid (Lodder, 2020). In tijden waarin face-to-face contact niet mogelijk is, zou een aanbeveling kunnen zijn om de volgende strategieën te volgen om eenzaamheid te bestrijden:

- **videobellen**
- **mensen buitenshuis face-to-face ontmoeten (bv., een wandeling maken)**
- **brieven/kaarten/cadeaus sturen**
- quality time doorbrengen met huishoudleden (focus op kinderen, partner)
- tuinieren
- lezen
- huishouden/inrichting/klussen aan het huis

In het onderzoek komt naar voren dat een toename in eenzaamheid te maken heeft met een afnemende hoeveelheid contact met **mensen die wat verder weg staan** (zoals kennissen en collega's; een kopje koffie bij de buurman, een spontane ontmoeting in de supermarkt en gesprekjes met leden van de kaartclub). Het lijkt van belang om naast met familie en vrienden ook contact te laten blijven met mensen die wat verder weg staan (Lodder, 2020).

Een optie is inzetten op kleinschalig ontmoeten. Uit het rapport 'Een jaar corona' (SCP, 2021) blijkt dat mensen vooral de intiemere sociale contacten missen: aanraking van mensen buiten hun huishouden (denk aan volwassen kinderen of bejaarde ouders) en **kleine bijeenkomsten (zoals verjaardagen, koffieafspraken)**. De helft of meer van de mensen miste deze contacten erg. Ook genoemd: 'Spontaan anderen zien', 'mensen in het echt ontmoeten' en in mindere mate: 'bijwonen van grote evenementen' en 'voeren van diepgaande gesprekken'.

Door de coronacrisis is het bewustzijn over eenzaamheid gestegen. Dit is de juiste 'mindset' waar we op verder kunnen borduren om eenzaamheid bespreekbaar te maken. We zien dat de **intentie om iets aan eenzaamheid te doen is gegroeid** na de campagne 'Een klein gebaar kan het verschil maken' met duidelijke handelingsperspectieven, die liep sep-dec 2020 (Campagne effect onderzoek Eén tegen eenzaamheid, 2021).

Maar liefst **80 procent van de Nederlandse bevolking wil een bijdrage leveren** om eenzaamheid terug te dringen. Het meest genoemd worden samen een activiteit ondernemen, een kop koffie drinken of helpen bij vervoer ([Flitspeiling VWS, 2019](#)).

**Vrijwilligerswerk werkt.** 61% van de hulpbieders op platform [NLvoorelkaar](#) zegt dat het opdoen van nieuwe contacten belangrijk tot zeer belangrijk is in hun keuze voor vrijwilligerswerk. 49% aangeeft dat vrijwilligerswerk ook daadwerkelijk heeft geholpen om gevoelens van eenzaamheid te verminderen. Je bent minder eenzaam als je iets voor iemand kunt betekenen ([Van Tilburg, 2020](#)).

Vrije Universiteit (Van Tilburg, 2020) onderscheidt zeven **algemeen werkzame elementen** tegen eenzaamheid: 'bezigheden', 'ontmoeten', 'praktisch ondersteunen', 'betekenisvol contact', 'sociale vaardigheden', 'realistische verwachtingen' en 'betekenisvolle rol'. De meeste interventies combineren verschillende werkzame elementen.

Tegen eenzaamheid effectieve interventies in de databank [Effectieve sociale interventies](#) (Movisie) richten zich onder meer op **grip op het leven, fysiek fit en sociaal contact** op gemeenschappelijke interesse. Dit met **terugkeerpatroon**.

De Raad van Ouderen adviseert te investeren in **beeldbellen en belcirkels** ([BeterOud, 2020](#)). In een achterbanpeiling werden die het vaakst genoemd als voorzien in behoefte sociaal contact:

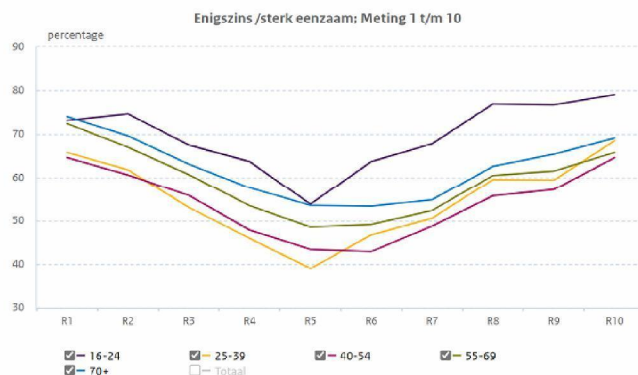
- Beeldbellen (76x)
- Telefooncirkels (62x)
- Samen dingen doen zoals gezelschapsactiviteiten, boodschappen, eten (53x)
- WhatsApp groep opzetten (44x)
- Samen bewegen (37x)

### Effectonderzoek publiekscampagne

Er is een effectonderzoek uitgevoerd naar de effecten van de publiekscampagne 'een klein gebaar kan het verschil maken' van Eén tegen eenzaamheid. Uit het onderzoek is gebleken dat de campagne met een bovengemiddeld cijfer van 7,9 wordt gewaardeerd, met als conclusie dat de campagne aanzet tot het helpen van onbekende eenzame ouderen. Zo geeft men in de nameting aan meer bereid te zijn om de onbekende en eenzame oudere te helpen (stijging van 35% naar 44%). Bij bekende ouderen liggen de waarden stabiel hoog. Op het gebied van bespreekbaar maken van eenzaamheid is de stijging niet significant, maar wel een lichte trend zichtbaar (stijging van 50% naar 56%).

Eerder deze maand heeft de campagne 'een klein gebaar kan het verschil maken' ook de publieksprijs van de Zilveren Loekie gewonnen, dit is een extra erkenning voor het belang van het thema eenzaamheid.

### Eenzaamheid door corona is een probleem – onderbouwing in cijfers



R10 is de 10<sup>e</sup> meting afgenomen 10-14 februari 2021. R1 was de eerste meting in april 2020.

- [Onderzoek van het RIVM](#) gedurende de coronapandemie laat zien dat eenzaamheid als probleem wordt gevoeld. In februari 2021 geeft **68% aan zich enigszins tot sterk eenzaam te voelen**.
- Ten opzichte van de eerste meetronde wordt over het algemeen de **kwaliteit van de sociale contacten als minder goed** ervaren (RIVM, 2021).
- Kwaliteit van sociaal contact hangt sterker samen met eenzaamheid dan de kwantiteit ervan (Lodder, 2020).
- In een peiling mei en juli 2020 was **vooral de emotionele eenzaamheid gestegen** ten opzichte van een peiling najaar 2019 (Lodder et al. 2020; Van Tilburg et al. 2020). Ook in oktober-november 2020 was de emotionele eenzaamheid verhoogd ten opzichte van 2019 ([SCP, 2021](#)).
- **Persoonlijke verlieservaringen zijn daar debet** aan, bijvoorbeeld in persoonlijk contact of op het werk, net als de beperkingen in het liefelijk contact buiten het eigen huishouden of het missen van benodigde (professionele) steun (Van Tilburg et al. 2020).
- Mogelijk speelt ook **rouw** een rol voor mensen die een coronaslachtoffer kennen, dat overleed of erg ziek werd. (SCP, 2021).

