

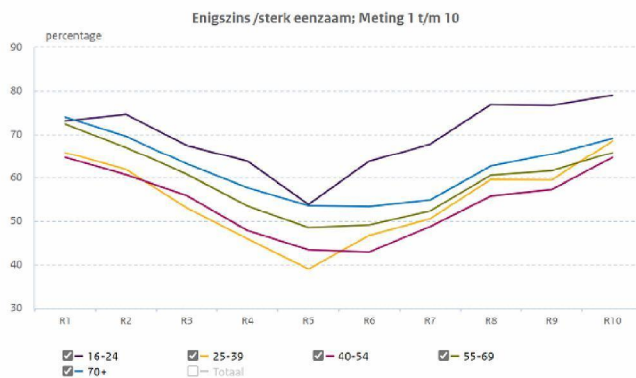
De gezamenlijk actie moet een heldere doelstelling hebben en het effect moet bij voorkeur meetbaar zijn.

Vooraf moeten we weten wat werkt, wat is het effect op eenzaamheid van de diverse interventies.

Dus met welk klein gebaar maken we echt het verschil.

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.

Enzaamheid is een probleem



R10 is de 10^e 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 mei en juli 2020 was vooral de emotionele eenzaamheid gestegen ten opzichte van 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. Persoonlijke verlieservaringen zijn daar debet aan, bijvoorbeeld in persoonlijk contact of op het werk, net als de beperkingen in het lijfelijk 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](#)).

Handvatten voor activiteiten die kunnen werken

Face-to-face sociale contacten zijn afgenomen, maar bellen, videobellen en appen zijn toegenomen (Lodder, 2020). Ouderen hechten veel belang aan face-to-face ontmoetingen (Wennekers et al. 2019). De Raad van Ouderen adviseert te investeren in beeldbellen en belcirkels ([BeterOud, 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), tuinieren, quality time doorbrengen met huishoudleden (focus op kinderen, partner) en lezen, maar ook brieven/kaarten/cadeaus sturen, en huishouden/inrichting/klussen aan het huis worden als coping mechanisme door mensen ingezet die in onderzoek negatief samenhangen met eenzaamheid (Lodder, 2020). In 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). Het lijkt van belang om naast met familie en vrienden ook contact te laten blijven met mensen die wat verder weg staan (Lodder, 2020).

Raad van Ouderen, achterbanpeiling:

In totaal zijn 320 initiatieven met oplossingen voor behoud van contact onder onze aandacht gebracht, verdeeld naar:

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

Context

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 campagne met duidelijke handelingsperspectieven (Campagne effect onderzoek Eén tegen eenzaamheid, 2021).

NCTE actie in de verlichting van eenzaamheid onder ouderen(?) in de Coronacrisis

Achtergrond.

Het ministerie van VWS zet zich sinds 2018 met het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid in om eenzaamheid onder ouderen bespreekbaar te maken en te doorbreken. Een groeiend netwerk van inmiddels 145 landelijke organisaties binnen de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid zet zich in om eenzaamheid te verminderen waarbij de deelnemers een bijdrage leveren die past binnen de eigen core-business.

Vanuit de slogan van minister de Jonge dat "Niemand de eenzaamheid kan oplossen, maar iemands eenzaamheid verlichten of doorbreken kunnen we allemaal" is het idee ontstaan om te komen tot een gezamenlijke actie of campagne gericht op mensen die zich door de coronamaatregelen extra eenzaam voelen. Het zou een extra steuntje in de rug moeten zijn, om het nog even vol te houden. Het idee is dat een gezamenlijke actie van alle NCTE deelnemers grote slagkracht kan hebben. Overigens zal een gezamenlijke actie op redelijk kort termijn van start moeten gaan.

Doelen van een gezamenlijke NCTE bijdrage.

- Het verlichten & verminderen van eenzaamheid bij ouderen (?) die door de Corona crisis extra geraakt worden.
- Het formuleren en uitvoeren van een of meerdere gezamenlijke bijdragen vanuit de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid in het kader van vermindering van eenzaamheid onder ouderen (?) in de huidige langdurige periode van inperkende maatregelen.

Wanneer is de bijdrage geslaagd?

- Verlichting van eenzaamheid onder ouderen in de huidige Corona crisis.
- Een of meerdere concrete bijdragen zijn geleverd door het merendeel van de deelnemers van de NCTE.

Mogelijke bijdragen door de NCTE.

- Magazine in de brievenbus. Een tijdschrift met een pakketje eromheen – denk aan coupons, zakje met zaadjes die je met je burens kunt delen en planten, relevante content en ook mogelijkheid om contact te maken.
- Bellen – contact met een gepensioneerde. Medewerkers zetten zich in om oud-collega's te bellen die met pensioen zijn.
- Bedrijven versterken campagne. Elke deelnemer aan de NCTE maakt een eigen Klein Gebaar dat past binnen de core-business van de organisatie. Deze activiteit sluit aan bij de slogan van de huidige VWS publiekscampagne "Een klein gebaar kan het verschil maken". Dit kan leiden tot een nationaal Groot Gebaar.
- Publiek/private samenwerking binnen de Nationale Coalitie. Het organiseren van een gebaar waarin een deelnemers van de NCTE in teams een klein gebaar maken. Denk aan Maggi (Nestlé) en Resto VanHarte en KLM bemanningspersoneel dat zich inzet binnen het Ouderenfonds.