



Corona en eenzaamheid: dit doen, nu en straks

Uitkomsten eerste kennisdeler

Aanpakeenzaamheid.nl

In deze tijd van corona is het belangrijk om eenzaamheid te voorkomen en tegen te gaan. De eerste kennisdeler over dit actuele thema leert dat het voor de korte termijn belangrijk is om signalen van eenzaamheid helder te krijgen, te luisteren naar behoeften, te werken aan zingeving en het bekend maken van het aanbod. Per post kunnen brieven, kaarten en pakketjes uitkomst bieden. Ook telefonisch zijn er mogelijkheden: individuen en organisaties kunnen actief bellen, en belnetwerken en telefooncirkels aanbieden. Om mensen digitaal te ondersteunen, is het een opgave om mensen die dat nog niet zijn digitaal vaardig te maken zonder persoonlijke, lijfelijke aanwezigheid. Als ze wél vaardig zijn, dan zijn beeldbellen, buurtapps en -appgroepen, digitale koffieochtendjes en de luisterbiebapp belangrijke interventies. Daarnaast kunnen 'oppeppers' werken in de media, het duidelijk maken dat eenzaamheidsgevoelens nu 'normaal' zijn en is het belangrijk dat ggz-zorg ook nu telefonisch of online beschikbaar is. Voor de langere termijn moeten we ons voorbereiden op collectieve rouw, de kans benutten om te laten zien dat eenzaamheid in de samenleving breed voorkomt en kijken of we alle nieuwe burger- en culturele initiatieven kunnen borgen. Het doorzetten van een inclusieve digitale revolutie blijkt ook belangrijk voor de lange termijn.

Op woensdag 25 maart 2020 deden meer dan 35 professionals mee aan de eerste online kennisdeler 'corona en eenzaamheid' van het landelijke platform Aanpakeenzaamheid.nl. De deelnemers kwamen vanuit gemeenten, welzijnsorganisaties, maatschappelijke organisaties, onderwijs, media, kenniscentra en adviesbureaus. Doel was elkaar te informeren en inspireren voor de beste aanpak van eenzaamheid in en na tijden van corona. Hieronder de uitkomsten.

De korte termijn: wat kunnen we nú doen?

Algemeen

- Goed signaleren van eenzaamheid; helder maken waar signalen van eenzaamheid naar toe kunnen.
- Bij mensen die nu eenzaamheid ervaren, vragen waar zij behoefte aan hebben. En vragen hun ideeën te delen.
- Bij hulplijnen navragen welke behoeften bij hen binnenkomen.

Zingeving

Mensen de kans geven iets te betekenen in deze tijd, bijvoorbeeld mondklappers maken.

Aanbod bekend maken

- Bijeen brengen van vraag en aanbod en alle initiatieven.

- Eén aanspreekpunt om vragen van hulpbehoevende mensen langdurig te koppelen aan vrijwilligers die hulp kunnen bieden.
- Aanbod (beter) bekend maken, ook het bestaande, zoals De Luisterlijn, de Zilverlijn, Humanitas.

Fysieke mogelijkheden

- Briefjes bij mensen in de bus doen met hulpaanbod en/of kaartjes om bij de bureaus in de bus te doen om hulp aan te bieden.
- Kaarten schrijven, ook naar bewoners van verzorgings- en verpleeghuizen, bijvoorbeeld via kleurkaarten door kinderen.
- Pakketjes opsturen met tijdschriften en spelmaterialen.

- Krantje maken van berichtjes van familieleden en eens per week naar grootouder sturen die geen smartphone of computer heeft.
- Bloemetje sturen naar ouderen in verpleeghuizen, bijv via redjeboeket.nl.
- Dikke zaterdagkranten opsturen.

Telefonische mogelijkheden

- Bellen: als individu, of vanuit organisaties, zoals zorgverzekeraars, ouderenadviseurs, Wmo-consulenten en mantelzorgconsulenten.
- Babbellijn.
- Belkringen organiseren, vergelijkbaar met Whatsappgroepen buurtpreventie
- Belnetwerken vergroten met kinderen en kleinkinderen.
- Vanuit reguliere activiteiten telefooncirkels maken.

Digitale mogelijkheden

- Mensen digitaal vaardig maken, bijvoorbeeld via telefonische hulplijn, in samenwerking met Seniorweb of via (klein)kinderen
- Tablet uitdelen aan zorginstellingen.
- Lotgenotencontact bevorderen via beeldbellen.
- Online burenhulpplatform en buurtapps gebruiken.
- Gebruik maken van digitale sociale platforms.
- Digitale koffieochtenden.
- Schoolkinderen laten chatten met ouderen.
- Groepsfamilie-apps aanmaken.
- Lagere schoolkinderen lezen voor via beeldbellen.
- Videochats met mensen in verpleeghuizen.

- Digitale verhaaltjes maken en dagelijks een deeltje toesturen.

Essentieel is: hoe maak je mensen die niet digitaal vaardig zijn toch vaardig, zonder dat persoonlijk, lieflijk contact?

Oppeppers verspreiden

- Scheurkalender maken en elke dag een oppepblaadje er vanaf scheuren.
- Mensen laten weten dat gevoel van eenzaamheid normaal is, ook in deze periode van sociale isolatie.
- Community-gevoel opwekken.
- Positief coachen, 'halfvol-glasgesprekstechnieken, wat is er wél?

Overige ideeën

- Actie op radio om plaatjes voor een ander aan te vragen.
- Afhaaloket van de bibliotheek maken.
- Buitenactiviteiten organiseren binnen RIVM-richtlijnen.
- Maaltijden en boodschappen rondbrengen.
- Buiten muziek maken voor ouderen.
- Lotgenoten met elkaar verbinden.
- Langerdurende projecten gericht op sport en verbinden.
- Gebruik laten maken van de Luisterbieb-app, die nu extra mogelijkheden kent.
- Geestelijke gezondheidszorg online mogelijk blijven maken.

Lange termijn: wat kunnen we straks doen, ná de coronacrisis?

- Collectieve rouw bespreekbaar maken, vanwege verlies dierbaren, mindere gezondheid, problemen in relaties en gezinnen en bij ondernemers.
- De kans benutten om te laten zien hoe breed eenzaamheid in de samenleving aanwezig is.
- Voorop: aandacht voor eigen kracht en maatwerk, via creativiteit, ondernemerschap, activeren en contact.
- De culturele en burgerinitiatieven die er nu zijn vasthouden.
- Doorzetten van een inclusieve digitale revolutie: als aanvulling op persoonlijk contact. Met de juiste materialen en trainingen.
- Ouderen digitaal vaardig maken en vraagverlegenheid doorbreken (gebruik de [Stimuleringsregeling E-health thuis](#)).
- Aandacht voor het bereiken van mensen die met eenzaamheid te maken hebben, en hen vertrouwd maken.
- Verbinding leggen in wijken en buurten, eenzaamheid bespreekbaar maken, workshops geven.

Tot slot

Nog onvoldoende doorgesproken, maar wel genoemd werd het verschil tussen mensen die nu, vanwege de coronacrisis, eenzaam (kunnen) worden (= situationele sociale eenzaamheid) en mensen die al veel langer last hebben van eenzaamheid (= chronische eenzaamheid; sociaal of emotioneel). De verschillende vormen van eenzaamheid vragen een andere aanpak en andere interventies. Ook kwam aan bod: wat zijn tips om initiatieven die nu ontstaan duurzaam te laten worden? Het delen van die informatie is waardevol.

Hugo van den Beld, Den Haag, 25 maart 2020

Aanpak eenzaamheid.nl
één plek, alle informatie