

Naam	Essentie voor eenzaamheid
Cursussen, gespreksgroepen en therapievormen	
<u>Vrienden maken kun je leren</u>	<p>Een cursus voor mensen die willen werken aan het behouden van vrienden. Door met anderen over vriendschap en de eigen rol daarin te praten. Door zelfvertrouwen te versterken en aandacht voor eigen wensen (en grenzen) na te gaan en zo nodig verwachtingen bij te stellen.</p> <p><i>De Databank Effectieve sociale activiteiten van Movisie verwijst naar twee onderzoeken (in 2008 en 2009) die beide aantonen dat eenzaamheid onder deelnemers aan de cursus afneemt.</i></p>
<u>Zin in vriendschap</u>	<p>In kleine stappen werkt de cursus naar het actief aangaan van nieuwe vriendschappen of het verdiepen van bestaande contacten.</p> <p><i>De Databank Effectieve sociale activiteiten van Movisie verwijst naar drie onderzoeken die aantonen dat deelnemers na het volgen van de cursus meer vrienden hebben en zich over het algemeen minder eenzaam voelen.</i></p>

Voorbeelden van kansrijke activiteiten

Naam	Essentie voor eenzaamheid
Ontmoeting en activiteiten	
<u>Beweegtuin</u>	<p>Een openbare plek in de buitenlucht waar senioren gratis en zelfstandig aan hun lichamelijke conditie kunnen werken. Men kan gebruikmaken van beweegtoestellen en -oefeningen. Ook gericht op voorkomen en bestrijden van eenzaamheid, stimuleren van ontmoeting tussen jong en oud en bevorderen van sociale cohesie.</p>
<u>Danspaleis</u>	<p>Het Danspaleis is in het kort 'een disco voor ouderen'. Muziek als middel om mensen bij elkaar en in beweging te brengen. Er zijn edities in zowel woonzorgcentra als buurtedities gericht op thuiswonende ouderen.</p>

Naam	Essentie voor eenzaamheid
<h3>Ontmoeting en activiteiten</h3>	
<p><u>Digitale buurtplatforms, zoals:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • burennetwerk.nl • buurthulp.nl • buuv.nu • hulpinjebuurt.nl • ijjmaaktdebuurt.nl • mijnbuurtje.nl • nextdoor • nlvoorelkaar.nl • wehelpen.nl • wijkconnect.com 	<p>Online hulpmiddelen om buurtgenoten te vinden voor eenvoudige burenhulp, informatie, laagdrempelig sociaal contact en/of ontmoeting.</p> <p><u>Uit (eigen) onderzoek</u> onder de 35 grootste bij de Nextdoor-app aangesloten buurten komt naar voren dat 38% drie of meer nieuwe burenhulp heeft leren kennen via de app en 30% geeft aan in contact te staan met mensen met wie ze anders nooit contact zouden hebben.</p>
<p><u>EET met je hart</u></p>	<p>Deelnemende restaurants vragen zes keer per jaar aandacht voor eenzaamheid onder ouderen in hun gemeente. Ze zamelen hiermee geld in voor het organiseren van ontmoetingen voor kwetsbare ouderen, bijvoorbeeld stamtafels, workshops of bezoek aan voetbalwedstrijden.</p>
<p><u>Huiskamer van de buurt</u></p>	<p>Een ontmoetingsplek voor wijkbewoners. Zij kunnen er actief en creatief bezig zijn, koffiedrinken, een praatje maken en een antwoord krijgen op vragen over gezondheid en welzijn.</p>
<p><u>Food for Good</u></p>	<p>Onder vakkundige begeleiding werken vrijwilligers en buurtbewoners samen in een voedseltuin. Ze verbouwen en verkopen groente en organiseren activiteiten. Ook voor ouderen, met en zonder geheugenproblemen.</p>
<p><u>Gluren bij de burens</u></p>	<p>Een verpleeghuis en basisschool organiseren elke week een gezamenlijke activiteit. Kinderen geven de ouderen iets heel waardevols: aandacht. En het contact met de kinderen activeert bewoners. Door de activiteiten wordt het sociaal isolement van ouderen doorbroken.</p>
<p><u>Inloophuizen voor mensen met kanker</u></p>	<p>Inloophuis voor een kopje koffie, het doen van je verhaal, lotgenotencontact en ontspannende of creatieve activiteiten. De bezoekers worden in een huiselijke omgeving welkom geheten door gastvrouwen en -heren die, vaak uit eigen ervaring, weten wat de impact van kanker is.</p>
<p><u>Join us</u></p>	<p>Een initiatief voor jongeren en jongvolwassenen die het moeilijk vinden om contact te maken met leeftijdsgenoten. Onder begeleiding van pedagogen ontmoeten zij elkaar tweewekelijks in een jongerencentrum voor een programma dat ze zelf bepalen.</p>
<p><u>Laakse Lente</u></p>	<p>Dagelijkse inloopochtend in de huiskamer van een echtpaar voor ouderen in de buurt. De voordeur staat open voor mensen die om een praatje verlegen zitten of zich eenzaam voelen.</p>

Naam	Essentie voor eenzaamheid
Ontmoeting en activiteiten	
<u>MAX 50plusnet</u>	Digitaal platform dat 50-plussers in de gelegenheid stelt hun sociale netwerk uit te breiden. Deelnemers ontmoeten leeftijdgenoten om te mailen en chatten, om eventueel daarna samen of in clubverband activiteiten te ondernemen.
<u>Oma's pop-up</u>	Senioren met behoefte aan sociaal contact koken onder leiding van een professionele chef-kok voor gasten in een echt restaurant en schuiven vervolgens gezellig aan tafel.
<u>Ontmoetingsplek De Spil</u>	Een levendige ontmoetingsplek, gevestigd in een seniorenflat. Dagelijks komen er een kleine honderd senioren, voornamelijk buurtbewoners voor een spelletjesavond, tai chi, een creatieve workshop of een gedeelde maaltijd. Vrijwilligers zorgen voor een warm welkom.
<u>OpenJeHart</u>	Initiatief met als basis gezamenlijke wekelijkse wandelingen voor beweging, een gesprek en een maaltijd na afloop. Hierdoor ontstaan sociale netwerken.
<u>Roze Ouderen Salon</u>	Eens per maand vindt een bijeenkomst plaats voor homoseksuele, lesbische, biseksuele en transgender ouderen vanaf 55 jaar in de neutrale, veilige omgeving van een woonzorgcentrum. Ook voor buurtbewoners. Deelnemers kunnen er zichzelf zijn en het helpt voorkomen dat ze eenzaam zijn.
<u>Samen in de stad</u>	Samen in de Stad brengt 'vraag en aanbod' bij elkaar. Het is een sociaal netwerk waarin organisaties samenwerken om wijkbewoners, jong en oud, met elkaar in contact te brengen, trainingen voor vrijwilligers te verzorgen en (ruimtes voor) activiteiten aan te bieden.
<u>Vitale moestuin</u>	Een complete, laagdrempelige moestuin met ondersteuning en thematische activiteiten voor en bij een zorginstelling. Doel is ouderen te activeren, vitaliseren en socialiseren.
<u>Vriendschapskringen</u>	Eens per twee weken vindt, onder leiding van een vrijwilliger, een uitstapje of andere gezellige activiteit plaats voor mensen met een verstandelijke beperking.
<u>Weekendtref</u>	Elke week op zaterdag en zondag vinden activiteiten plaats in een wijkhuis voor en door (ex-)cliënten uit de ggz. Het is een eenzaamheidspreventieproject en voorziet, op een laagdrempelige manier, in een behoefte om mensen te ontmoeten en eventueel vrijwilligerswerk te ontplooiën.

Naam	Essentie voor eenzaamheid
Eén-op-één-activiteiten	
<u>Beauty voor de senior</u>	Beauty-verwenmiddagen, waarbij gezelligheid, persoonlijke aandacht en sociaal contact centraal staan. Het is een ongedwongen middel om senioren voor een middag in het middelpunt van de belangstelling te laten staan. Op die manier voelen zij zich gezien, gehoord en gewaardeerd.
<u>Buddy in de thuiszorg</u>	Als aanvulling op thuiszorg kunnen buddy's van grote betekenis zijn voor cliënten, ook om eenzaamheid tegen te gaan. De buddy is er speciaal voor de wensen van de cliënt: om samen koffie te drinken, een praatje te maken, een boswandeling te maken of een spelletje te doen.
<u>Buddyzorg</u>	Een buddy is een professioneel opgeleide vrijwilliger die gedurende een jaar, zijn maatje minimaal vier uur per twee weken ziet. Hiermee biedt hij structureel een fijn moment en sociaal-emotionele ondersteuning bij eenzaamheid.
<u>CareClowns</u>	Professioneel geschoolde spelers gaan op bezoek bij mensen met dementie in zorginstellingen. In hun rol weten zij contact te maken en kunnen zo isolement en eenzaamheid verzachten. Uit <u>onderzoek van het Louis Bolk Instituut (2013)</u> blijkt dat bewoners door CareClowns meer contact lijken te maken.
<u>Buur & Co</u>	Burenhulp via een netwerk van mensen die – onder begeleiding – elkaar ondersteunen bij het maatschappelijk participeren. Zij doen bijvoorbeeld klusjes, tuinonderhoud en computerhulp. Tegelijk is er ontmoeting. Van Buur & Co gaat een preventieve werking uit door gevoel van saamhorigheid, wederkerigheid en zich nuttig voelen (<u>evaluatie-rapport van de Wmo-werkplaats Noord</u>)
<u>Dockwerk</u>	Initiatief dat vereenzaamde wijkbewoners aan een vervangend sociaal netwerk helpt. Dit gebeurt door mensen met weinig of geen sociale contacten aan elkaar te knopen. En een beroep te doen op de talenten van mensen.
<u>Grijs Genoegen(en) ouderenbegeleiding</u>	Een medewerker komt een keer per week thuis bij de cliënt: 55-plussers die sterk teruggetrokken leven. Veelal spelen psychiatrische problemen en/of verslaving een rol. Grijs Genoeg(en) haalt ouderen uit een sociaal isolement en leert hen mee te doen in de wijk.
<u>Humanitas Tandem</u>	Een maatjesproject voor mensen in een sociaal isolement. De cliënt stuurt, de vrijwilliger 'fiets' ondersteunend mee. Zij ontmoeten elkaar (twee-)wekelijks om samen te praten of een activiteit te ondernemen.

Naam	Essentie voor eenzaamheid
Eén-op-één-activiteiten	
<u>Jong+Oud=Goud</u>	Studentvrijwilligers worden gekoppeld aan senioren en gaan gedurende één jaar minimaal 6 uur per maand bij een senior op bezoek. De studenten bieden praktische hulp en samen ondernemen zij leuke activiteiten. Uitbreiding van netwerk ontstaat doordat deelnemende senioren tijdens uitstapjes met elkaar kennis maken.
<u>Maatjesprojecten</u>	Vrijwilligers zetten zich in bij en voor ouderen thuis of via georganiseerde activiteiten, als er sprake is van (dreigend) sociaal isolement. Maatjes bieden kortdurende, praktische en sociale ondersteuning. In de regel gaat het om ontspannende, alledaagse activiteiten.
<u>Sensor</u>	Een luisterend oor voor mensen die eenzaam zijn. De hulpdienst is dag en nacht, het hele jaar door, bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek. Eenzaamheid is het meest gehoorde thema. De activiteit is door <u>Movisie</u> in 2014 in de Databank effectieve sociale activiteiten als 'Goed Beschreven' beoordeeld. Daarbij toont onderzoek volgens Movisie aan dat bellers het gelijkwaardige contact en de 24-uurs bereikbaarheid waarderen.
<u>SOlink</u>	Een serieuze student betreft een kamer bij een alleenstaande 50-plusser gedurende de studieperiode. Jong en oud vormen op die manier een meerwaarde in wonen voor elkaar.
<u>Vriendendiensten</u>	Maatjesactiviteiten, cliëntondersteuning en een inloop- en activiteitencentrum voor mensen (18+) die met de psychiatrie in aanraking zijn (geweest). Brengt hen weer onder de mensen en biedt de ondersteuning en de menselijke aandacht die nodig is.
<u>Vriendstap.nl</u>	Online en veilige ontmoetingsplaats voor mensen met psychische problemen. De mail-, chat- en forumcontacten zijn in principe anoniem. Maar dit anonieme contact groeit in de praktijk regelmatig uit tot een 'echte' vriendschap.
<u>Welzijn op recept</u>	Een zorgverlener in de huisartsvoorziening verwijst de patiënt naar een zogenaamd 'welzijnsarrangement' van de welzijnsorganisatie. Deze arrangementen bestaan uit activiteiten die het welbevinden van mensen verhogen, zoals creatieve activiteiten, vrijwilligerswerk, sport en bewegen. Eenzaamheid is een van de meest voorkomende problemen voor de inzet van deze activiteit. De activiteit is door Movisie in de <u>Databank Effectieve sociale activiteiten</u> in 2015 beoordeeld als 'Goed Beschreven'. Daarbij omschrijft Movisie als sterk punt de verbinding die de activiteit legt tussen psychosociale klachten en welbevinden.

Naam	Essentie voor eenzaamheid
Eén-op-één-activiteiten	
<u>Welzijnscoach</u>	Helpt mensen met psychosociale problemen door het versterken van de gezondheid en welzijn. Hij geeft mensen net dat duwtje in de rug dat zij nodig hebben om weer in actie te komen. En hij begeleidt in het vergroten en/of versterken van het sociale netwerk.
<u>Zilverlijn belservice</u>	Ouderen die weinig aanspraak hebben, worden kosteloos, vertrouwelijk, vrijblijvend en regelmatig gebeld door vrijwilligers. Zij bieden een luisterend oor, een gezellig praatje of een goed gesprek dat de stilte doorbreekt.
<u>Zorgdier</u>	Een aanpak voor zorgorganisaties en welzijnsinstellingen om huisdieren te betrekken bij de zorg en het welzijn van cliënten. Via activiteiten, behandeling of huisbezoek. Inzet van huisdieren zorgt voor uitbreiding en instandhouding van sociale contacten.

Naam	Essentie voor eenzaamheid
Cursussen, gespreksgroepen en therapievormen	
<u>Assertiviteitscursus</u>	In de cursus leren deelnemers onder andere contact maken, grenzen beter aan te geven en inzicht hebben in het eigen gedrag en het effect daarvan op anderen. Zaken die wezenlijk zijn om een betekenisvolle relatie met anderen op te kunnen bouwen. Maar die ook problematiek in sociale relaties voorkomen.
<u>Cultuursensitieve aanpak</u>	Deze aanpak is gericht op migranten en bestaat eruit dat als onderdeel van een assertiviteitscursus de deelnemers eerst de verschillen leren kennen en begrijpen tussen hun geboorteland en Nederland. Daardoor wordt het beter mogelijk in ons land assertiever op te treden en eenzaamheid te voorkomen of verminderen.
<u>Cursus Creatief leven</u>	Een programma van acht weken, specifiek gemaakt om eenzaamheid te helpen aanpakken. In de cursus werken deelnemers aan een eigen nieuwe toekomst.
<u>Cursus Het Begint met Taal</u>	Taalcoaching door taalvrijwilligers voor anderstaligen. Die zorgt voor taalkennis, zelfvertrouwen en contacten en daarmee zelfredzaamheid voor de anderstalige.
<u>Vriendschapscursus voor vrouwen</u>	Cursus voor vrouwen van 55+ die de gelegenheid biedt om stil te staan bij de eigen vriendschappen en daarnaast om actief aan de slag te gaan met praktische oefeningen om vriendschappen te onderhouden.