

# Lokale Aanpak Eenzaamheid Maastricht 2023-2025

## Inleiding

De Lokale Aanpak Eenzaamheid beschrijft hoe Maastricht in de jaren 2023-2025 invulling geeft aan de doelstellingen uit het Landelijke Actieprogramma 2022-2025 'Een tegen Eenzaamheid'. Een van de actielijnen uit het landelijke actieprogramma is het ontwikkelen van een lokale aanpak van eenzaamheid per gemeente. Maastricht zet reeds op meerdere vlakken in op het tegengaan van eenzaamheid en bundelt in deze Lokale Aanpak de reeds bestaande activiteiten met nieuwe elementen. De aanpak is geen beleidsplan als zodanig, maar baseert zich qua beleidskader op de Sociale Visie 2040. Onderstaand wordt de koppeling naar deze kaders kort samengevat.

### Sociale visie 2040

De sociale visie vormt het beleidskader voor de lokale aanpak. Hierin is het volgende vastgelegd: "In Maastricht zien we een stijging in het percentage mensen dat zich eenzaam voelt. Een zorgelijke ontwikkeling. En met de maatschappelijke ontwikkelingen van digitalisering van de zorg, de individualisering van de samenleving en de instroom van nieuwkomers in het achterhoofd, is de inschatting dat het percentage inwoners dat zich eenzaam zegt te vinden de komende jaren nog verder kan stijgen. In de sociale visie 2040 benoemen we eenzaamheid als een van de grootste gezondheidsvraagstukken van deze tijd. Onze inzet op het thema eenzaamheid vertrekt vanuit de visie op positieve gezondheid. We zetten in op preventie en het zoeken naar oplossingen dichtbij de leefwereld van inwoners. We streven naar het terugdringen van de eenzaamheidsproblematiek in Maastricht.

### Coalitieakkoord 2022-2026

Ook sluit de aanpak nauw aan bij de volgende ambitie uit het coalitieakkoord: "Met veel Maastrichtenaren gaat het goed. Maar van een te groot en groeiend aantal Maastrichtenaren staat de veerkracht onder druk omdat er zorgen zijn over geld, over werk, over huisvesting, gezondheid, eenzaamheid, opvoeding of een combinatie daarvan". Dit vraagt om een voor Maastricht innovatieve wijze van werken: niet het systeem, maar de mensen, hun veerkracht en wat hun leven betekenisvol maakt moeten leidend zijn voor de aanpak.

### Landelijk actieprogramma

Met het actieprogramma '[Eén tegen eenzaamheid](#)' wil het Ministerie van VWS eenzaamheid in Nederland verminderen aan de hand van 3 actielijnen:

1. Meer bewustwording in de samenleving over eenzaamheid
2. Meer maatschappelijk initiatief tegen eenzaamheid
3. Een lokale aanpak per gemeente tegen eenzaamheid.

De lokale aanpak eenzaamheid in Maastricht bundelt de reeds bestaande elementen met nieuwe elementen om hiermee bij te dragen aan bewustwording en maatschappelijk initiatief. Via GALA ontvangt de gemeente Maastricht in de periode 2023-2025 middelen om de lokale aanpak tegen eenzaamheid een impuls te geven.

## Vijf pijlers uit de landelijke aanpak

Het landelijke actieprogramma stelt vijf pijlers voor om te komen tot een lokale aanpak per gemeente. De lokale aanpak vormt de derde actielijn van het landelijke programma en draagt bij aan de andere actielijnen bewustwording en maatschappelijk initiatief. De pijlers voor de lokale aanpak zijn:

### 1. Bestuurlijk commitment

De aanpak van eenzaamheid valt of staat met politiek-bestuurlijk draagvlak. Door accordering van het totaalplan GALA, inclusief Lokale aanpak Eenzaamheid 2023-2025, is er commitment van het bestuur.

### 2. Creëer een sterk netwerk

We creëren sterke netwerken door het opstarten van een Lokale Coalitie tegen Eenzaamheid en door de deelname aan de Zuid-Limburgse coalitie 'Samen tegen eenzaamheid Zuid-Limburg' (zie ook pagina 6 en 7).

### 3. Betrek mensen met gevoelens van eenzaamheid zelf

Bij de deskundigheidsbevordering voor vrijwilligersorganisaties en professionals zullen ervaringsdeskundigen uit de stad worden betrokken.

### 4. Werk aan een duurzame aanpak

Met het Landelijke Actieprogramma 2022-2025 wordt eenzaamheid meerjarig en op meerdere fronten aangepakt. Het Lokale Plan, dat hiervan is afgeleid, levert hiermee een bijdrage om duurzaam eenzaamheid te verminderen. Zie ook de infographic van Movisie: [wat-werkt-eenzaamheid-infographic-2020.pdf \(movisie.nl\)](#).

### 5. Monitoring en evaluatie

Via de GGD Zuid-Limburg monitoren we de cijfers inzake eenzaamheid in Maastricht. Het Signaalpunt tegen eenzaamheid Maastricht gaat tevens monitoren: hoeveel signalen ze ontvangen, welke behoefte is er aan ondersteuning/doorverwijzing naar activiteiten. Na een periode zal een evaluatie van het signaalpunt gehouden worden en waar nodig zal er wel of geen bijstelling plaatsvinden.

In dit plan wordt eerst dieper ingegaan op eenzaamheid in Maastricht en vervolgens de onderdelen van de Lokale Aanpak in Maastricht uiteengezet.

# Eenzaamheid in Maastricht

In Maastricht zeggen 5 op de 10 inwoners last te hebben van gevoelens van eenzaamheid<sup>1</sup>. Als gemeente Maastricht willen we hier iets aan doen. De lokale aanpak eenzaamheid Maastricht is opgezet om in de periode 2023-2025 verdere stappen te zetten in het kunnen bieden van activiteiten en netwerken aan onze inwoners. Het plan van aanpak eenzaamheid 2023-2025 is aanvullend op de activiteiten die in de sociale basis worden uitgevoerd. In deze aanpak komen de volgende onderdelen aan bod:

- Een schets van de problematiek rondom eenzaamheid;
- Een beschrijving van de lokale aanpak 2023-2025;
- Het beschikbaar financieel kader.

Alvorens in te gaan op de lokale aanpak tegen eenzaamheid in Maastricht besteden we aandacht aan de volgende vragen:

- Wat is eenzaamheid?
- Eenzaamheid in Maastricht in cijfers.

## Wat is eenzaamheid?

Verbondenheid met mensen en je omgeving is voor velen onmisbaar om gezond, actief en betrokken te zijn. Het gevoel van eenzaamheid is daar het tegenovergestelde van. En dat maakt eenzaamheid niet alleen een vervelend gevoel voor een persoon om mee om te gaan, maar een opgave voor de hele samenleving. Eenzaamheid kan verschillende oorzaken hebben, zoals sociale isolatie, verlies van een dierbare, veranderingen in levensomstandigheden of gebrek aan sociale vaardigheden.

De definitie van eenzaamheid die we als gemeente hanteren is de volgende: "Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen<sup>2</sup>."

## Eenzaamheid in Maastricht in cijfers

In Maastricht zien we een stijging in het percentage mensen dat gevoelens van eenzaamheid kent. Hiervoor baseren we ons op vier bronnen.

### Waar staat je gemeente

Op de landelijke website [waarstaatjegemeente.nl](http://waarstaatjegemeente.nl) zien we in de periode 2016-2020 een stijging van 47,7% in 2016 naar 50,3 % in 2020.

| Thema 2020  | Maastricht | Nederland |
|-------------|------------|-----------|
| Eenzaamheid | 50,3%      | 46,6%     |

### De Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022 - GGD Zuid-Limburg

De 11-itemschaal van De Jong-Gierveld wordt gebruikt voor het bepalen van eenzaamheid. Eenzaamheid komt veel voor. De onderstaande tabel laat zien dat Maastrichtenaren zich, meer dan gemiddeld in Nederland (49%) eenzaam voelen.

In 2022 is (zeer) sterke eenzaamheid in de gemeente gestegen ten opzichte van 2020. Binnen eenzaamheid wordt onderscheid gemaakt tussen sociale en emotionele eenzaamheid. Sociale eenzaamheid betreft onvoldoende contacten met andere personen in de naaste omgeving, emotionele eenzaamheid gaat over het gemis van een intieme band. 42% is sociaal eenzaam. 38% is emotioneel eenzaam.

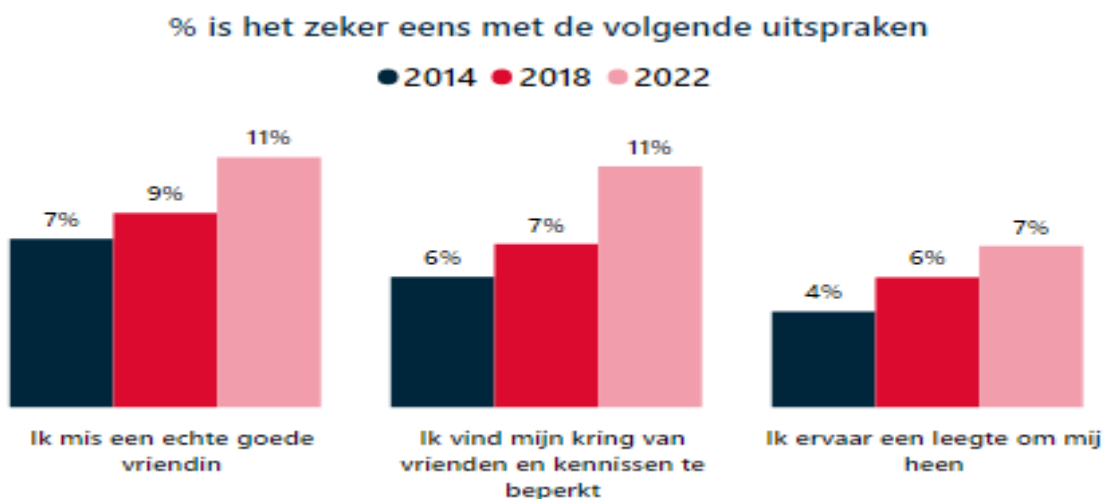
<sup>1</sup> Waarstaatjegemeente.nl

<sup>2</sup> Prof. Jenny de Jong-Gierveld

| Jaar<br>gezondheids-<br>monitor                 | 2008   |        | 2012   |        | 2016   |        | 2020   |        | 2021   | 2022   |        |
|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Leeftijdsgroep                                  | 18-64  | 65+    | 18-64  | 65+    | 18-64  | 65+    | 18-64  | 65+    | 13-16  | 18-64  | 65+    |
| <b>Maastricht</b>                               |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| is eenzaam                                      | 37,9 % | 47,8 % | 37,2 % | 45,6 % | 45,2 % | 55,6 % | 49,6 % | 52,4 % | nvt    | 57,3 % | 51,5 % |
| is (zeer) sterk eenzaam                         | 7,1 %  | 12,3 % | 8,8 %  | 11,7 % | 14,0 % | 12,3 % | 14,4 % | 13,0 % | nvt    | 21,6 % | 14,4 % |
| was afgelopen jaar soms tot (heel) vaak eenzaam | nvt    | nvt    | nvt    | nvt    | nvt    | nvt    | nvt    | nvt    | 37,8 % | nvt    | nvt    |

### Buurtpeilingen

De buurtpeilingen die de gemeente Maastricht in respectievelijk 2014, 2018 en 2022 heeft gehouden onder 11.980 inwoners bevestigen het beeld dat een groep inwoners eenzaamheid ervaart. Op de stelling “Ik mis een echte goede vriend(in)” antwoordt in 2014 7% bevestigend, in 2022 11%. Ook op de stelling “Ik vind mijn kring van vrienden en kennissen te beperkt” antwoord 6% in 2014 bevestigd en is dat percentage in 2022 opgelopen tot 11%.



### Corona Gezondheidsmonitor Jeugd van de GGD Zuid-Limburg 2022

Een vierde bron die we gebruiken om inzicht te krijgen in de omvang van eenzaamheid onder onze inwoners is de Corona Gezondheidsmonitor Jeugd van de GGD Zuid-Limburg. De digitale vragenlijst wordt op middelbare scholen afgenomen onder tweede- en vierdeklassers van het regulier voortgezet onderwijs. Uit deze monitor blijkt dat 28 procent van de jongeren zich in 2021 weleens eenzaam voelde. 11 procent van de jongeren gaf aan zich vaak eenzaam te voelen<sup>3</sup>.

<sup>3</sup> Gezondheidsmonitor Jeugd | Gezondheidsmonitor (monitorgezondheid.nl)

# Lokale aanpak eenzaamheid Maastricht 2023-2025

De lokale aanpak eenzaamheid is gebaseerd op het landelijke programma 'Een tegen eenzaamheid'. Via dit programma wil de overheid eenzaamheid in Nederland verminderen. De Lokale Aanpak Eenzaamheid Maastricht draagt hierdoor bij aan de eerste twee actielijnen van het landelijke programma.

## Actielijn 1 Meer bewustwording in de samenleving over eenzaamheid

Weten óf iemand zich eenzaam voelt en wat dan een vervolgstap kan zijn, is niet eenvoudig. Ook vanwege het taboe dat op eenzaamheid rust, waardoor mensen het lastig vinden om erover te praten. Naast het herkennen van signalen van eenzaamheid, zetten we de komende periode verder in op het bespreekbaar maken van eenzaamheid. Dit doen we door in te zetten op de volgende pijlers in de lokale aanpak.

### Publiekscampagne

Met een jaarlijkse publiekscampagne vragen we aandacht voor het thema eenzaamheid. Uit de effectmeting van de landelijke campagne blijkt dat mensen door de publiekscampagne meer bereid zijn om iets voor een ander te doen. Vooral voor bekenden willen mensen actie ondernemen. Eenzaamheid blijft een moeilijk gespreksonderwerp. Daarom blijft ook de gemeente Maastricht het thema eenzaamheid de komende jaren met een publiekscampagne adresseren. We richten ons zowel op omstanders als mensen met gevoelens van eenzaamheid. Eenzaamheid kan namelijk iedereen overkomen, het komt vaker voor dan we denken en we kunnen er allemaal iets aan doen. Met de campagne willen we bereiken dat mensen een stap zetten: om zichzelf of een ander te helpen.

### Deskundigheidsbevordering

We verhogen de kennis over het thema eenzaamheid bij medewerkers van de gemeente, maatschappelijke organisaties (o.a. vrijwilligersorganisaties) en bedrijven. Dit organiseren we via een training 'Eenzaamheid herkennen en aanpakken' die in 2024 en 2025 wordt uitgerold.

### Week tegen eenzaamheid

Maastricht stelt jaarlijks een programma samen voor de Week tegen Eenzaamheid. We verzoeken organisaties in de stad om (extra) activiteiten te organiseren in de Week tegen de Eenzaamheid. Daarmee willen we bereiken dat er meer aandacht is voor het thema eenzaamheid en dat mensen kunnen deelnemen aan activiteiten om hun sociale contacten te verbreden en verdiepen.

## Actielijn 2 Meer maatschappelijk initiatief tegen eenzaamheid

Door maatschappelijk initiatief tegen eenzaamheid kunnen mensen zich minder eenzaam gaan voelen. Ergens bij horen draagt bij aan een zinvol bestaan. Juist omdat eenzaamheid zoveel verschillende vormen kent en bij zoveel verschillende mensen voorkomt, kan het niet anders dan dat een grote verscheidenheid aan activiteiten essentieel is om het verschil te maken. Het is belangrijk dat deze activiteiten dicht bij de belevingswereld van mensen aansluit.

### Signaalpunt tegen eenzaamheid Maastricht

We richten een lokaal Signaalpunt tegen eenzaamheid Maastricht in bij Humanitas. Signalen van en over inwoners in eenzaamheid worden door Humanitas opgepakt, begeleid en doorgeleid. Na het ontvangen van het signaal door een professional of inwoner, neemt een medewerker van het Signaalpunt contact op met de betreffende persoon. 'Vriendschappelijk Contact' richt zich op het voorkomen en bestrijden van eenzaamheid. De focus ligt op de behoefte aan (meer) contact met anderen. De deelnemers worden gekoppeld aan een vrijwilliger; een maatje. Deze biedt sociale steun, waardoor het zelfvertrouwen, de samen- en zelfredzaamheid van de deelnemer kan verbeteren. Daarbij ondernemen zij samen activiteiten gericht op het doorbreken van het isolement, het uitbreiden van het sociale netwerk en het weer actief deelnemen aan de samenleving.

### Stimuleren van meedoen en ontmoeten in de buurt en stad

We faciliteren op het gebied van ontmoeting in de buurt en stad. Dit doen we door middel van het verlenen van subsidies<sup>4</sup>, door de Burgerbegroting, door Maastricht Doet en door inkoop van diensten bij zorgaanbieders:

- Activiteiten waarvoor inwoners actief worden uitgenodigd om mee te doen (sport, cultuur, bewonersinitiatieven);
- Bieden van een sociale basis voor ontmoeting en ondersteuning, denk hierbij aan fysieke plekken (gemeenschapshuizen, huiskamers, buurttuinen, Opera Zuid, Buurtbrögke.);
- Aanbieden van creatieve en culturele (dag)activiteiten, denk hierbij aan de verschillende Algemene voorzieningen zoals Azaro, Werkhuis, Athos of de Kinderboerderijen, maar ook de kleinschalige kien- en knutselactiviteiten in buurten, de cursussen die het Gilde aanbiedt voor senioren of de taalcursussen bij KCEM en de veelzijdige activiteiten die voor jongeren in de buurt/ stad worden aangeboden (scoutings, buurtwerk Pottenberg, Code 043, Couch4You).

Verder besteden we aandacht aan risicogroepen:

- Via professionals in de sociale basis die onze meest kwetsbare inwoners begeleiden (MEE, Trajekt, Levanto);
- Specifieke aandacht voor jongeren: @Ease en Get Social besteden aandacht aan de problematiek van eenzaamheid bij jongeren;
- Studenten: in samenwerking met de UM wordt aandacht besteed aan de problematiek van eenzaamheid onder studenten. Bij de UM is een huiskamer voor studenten in oprichting.
- Specifieke aandacht voor kwetsbare ouderen: waarbij specifieke aandacht voor allochtone ouderen (die de weg naar activiteiten en de hulpverlening nog niet goed vinden) en aandacht voor specifieke life-events.

### Netwerken tegen eenzaamheid

Eenzaamheid is een complex vraagstuk, één die vraagt om intensieve samenwerking. Daarom hebben we een sterk netwerk van actieve organisaties nodig. Het zijn Maastrichtenaars met elkaar – individueel en georganiseerd in vrijwilligersorganisaties, maatschappelijke organisaties en bedrijven

---

<sup>4</sup> Subsidie vrijwillige inzet sociale en maatschappelijke basis (Huiskamers, Buurtnetwerkorganisaties, activiteiten voor senioren, activiteiten voor mensen in een kwetsbare positie) subsidie Trajekt, subsidie amateurkunsten, subsidie cultuurmakers, subsidie Gemeenschapshuizen, inkoop bij MEE, RADAR, LEVANTO).

die zorgen voor de aanpak tegen eenzaamheid. Er zijn diverse netwerken actief die gericht zijn op het tegengaan van eenzaamheid bij onze inwoners. Het gaat om de volgende drie netwerken:

### *Lokale Coalitie tegen Eenzaamheid Maastricht*

We gaan publieke én private partijen mobiliseren in een lokale coalitie (netwerk). Zo wordt de maatschappelijke uitdaging om eenzaamheid aan te pakken breder gedragen dan door de gemeente alleen'. Het verminderen van eenzaamheid vraagt namelijk om een blijvende, lokaal verankerde aanpak, met een duurzame samenwerking tussen organisaties van verschillende disciplines die elkaar aanvullen vanuit ieders eigen kracht. Door samen te werken kunnen de betrokken organisaties goed in beeld houden wie eenzaam is, wie op welke manier hulp kan bieden en welke initiatieven bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid.

Iedereen, dus niet alleen de professionals van onze maatschappelijke organisaties, maar ook ondernemers zoals bijvoorbeeld kappers, banken, huisartsen of postbezorgers, supermarkten, scholen en woningcorporaties kunnen deel uitmaken van de Lokale Coalitie tegen Eenzaamheid Maastricht. Samen voor Maastricht, de organisatie voor het stimuleren en faciliteren van Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen in Maastricht, wordt de kartrekker van de Maastrichtse Lokale Coalitie tegen Eenzaamheid.

### *Broedkassen over thema eenzaamheid in de buurten*

Om de samenwerking in buurten rond het thema eenzaamheid te bevorderen, organiseert Samen voor Maastricht Broedkassen/brainstormsessies over het thema eenzaamheid in buurten.

### *Zuid-Limburgs netwerk Samen tegen eenzaamheid*

Met ondersteuning van VWS werd er een regionale visie van de 16 Zuid-Limburgse gemeenten Plan van aanpak GALA 2024-2026 'opgesteld. Dit plan werd besproken in het Zuid-Limburgers overleg inzake GALA. Er is overeengekomen dat deze regionale visie onderdeel uitmaakt van de lokale plannen tegen eenzaamheid. Uitgangspunt is dat we de kennisdeling en communicatie regionaal willen organiseren. De huidige lokale aanpakken blijven lokaal bepaald en doorlopen. De meerwaarde van regionale samenwerking zit vooral in onderlinge kennisdeling. Daarvoor delen we inspirerende lokale voorbeelden van interventies, ervaringen en beoogde doelgroepen. Ook is het streven om 2-jaarlijkse kennissessies te organiseren met de GGD-ZL, waar verschillende uitvoerders elkaar kunnen inspireren met expertise en succesvolle initiatieven.

## Begroting Lokale aanpak eenzaamheid 2023-2025

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Meedoen en ontmoeten in de buurt/stad</b> | Subsidies Vrijwillige inzet,<br>Subsidies Gemeenschapshuizen,<br>Budget Maastricht Sport,<br>Subsidies Cultuur(makers)       | Reguliere middelen  |
| <b>Overige activiteiten</b>                  | Signaalpunt tegen eenzaamheid Maastricht,<br>deskundigheidsbevordering professionals/vrijwilligers, Week tegen Eenzaamheid.. | Dekking activiteiten door SPUK-middelen<br>(€75.964,-. 2023-2024<br>€60.000,- 2025) |