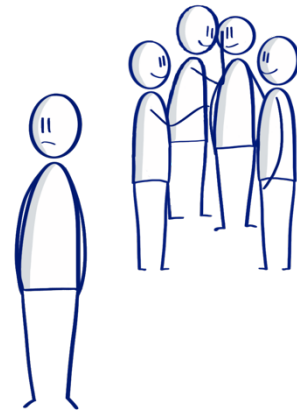


## 4.1 Eenzaamheid & Toegankelijkheid

### samenvatting

Naar aanleiding van de vele gesprekken en onderzoeken die we de afgelopen weken hebben mogen voeren, zijn wij tot de conclusie gekomen dat eenzaamheid een zeer groot probleem betreft waar ook nog eens een behoorlijk taboe op rust. Doordat er een taboe op rust, heerst er ook een substantiële onwetendheid onder de bevolking. Hierdoor raken mensen die eenzaam zijn nog verder geïsoleerd; en waar men eerst nog wel in staat had geweest om zichzelf eruit te trekken, glijdt men nu verder af naar het punt waar mensen niet meer in staat zijn om zelf uit de eenzaamheid te geraken.



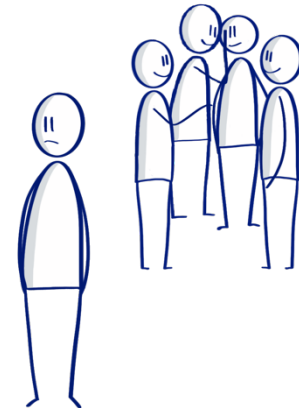
Uit onderzoek blijkt dat langdurige eenzaamheid leidt tot veranderingen in de hersenen waardoor mensen de vaardigheid om sociale contacten te maken én onderhouden verliezen. Ook verliezen de hersenen de draagkracht die nodig is om met de vele prikkels en impulsen om te gaan die onze drukke samenleving met zich meebrengt; waardoor er nog grotere problemen ontstaan voor de persoon zelf. Denk hierbij aan depressie, burn-out, onverklaarbare somatische klachten en andere vormen van een slechte mentale gezondheid.

Wij pleiten ervoor om zo veel mogelijk te voorkomen dat mensen afglijden naar “niet langer in staat” door ervoor te zorgen dat alle informatie omtrent eenzaamheid voor iedereen toegankelijk is; en de mensen die niet langer in staat zijn in kaart proberen te brengen en gepaste hulp aan te bieden.

## 4.1 Eenzaamheid & ontmoeten.

### HET ADVIES

Doordat de groep “eenzame mensen” onderverdeeld kan worden in “in staat” en “niet in staat” hebben we geprobeerd om een advies voor beide categorieën op te stellen. Hierdoor zijn wij op een aantal aandachtspunten terecht gekomen die wij als groep 4.1 Ontmoeten & Eenzaamheid graag aan de gemeente willen voorleggen.



#### 1. Toegankelijke informatie voor iedereen

Wij zijn van mening dat de informatievoorziening omtrent eenzaamheid niet efficiënt genoeg is en daarmee niet helpend is om het probleem aan te pakken. De informatie is wél aanwezig maar niet gecentreerd. Dat wil zeggen dat er best wel veel gedaan wordt in de gemeente om eenzaamheid proberen aan te pakken, maar dat voor elke organisatie, elke vereniging, cursus, praatgroep, ontmoetingsgroep, etc de informatie alleen te vinden is als men er specifiek naar zoekt.

Zelfs op de website van de gemeente zelf is het heel omslachtig om bij enige informatie rondom dit soort voorzieningen te komen. Dus is ons advies voor de gemeente om al deze voorzieningen in de gemeente in kaart te brengen en alle informatie rondom deze voorzieningen op één plek samen te brengen zodat men niet langer het bos door de bomen hoeft te zoeken. Dit zou bijvoorbeeld kunnen door **een specifieke website te creëren waar al deze informatie toegankelijk wordt gemaakt**; met eventuele links naar de websites en / of sociale media van de voorzieningen zelf.

Deze website zou tevens als hulplijn kunnen dienen voor mensen die er zo ontzettend doorheen zitten dat het een urgent probleem geworden is. Dit zou kunnen met een daadwerkelijke hulplijn waar men naartoe zou kunnen bellen; maar ook met een chat(bot) voor mensen die niet durven te bellen. Denk aan de zelfmoordlijn maar dan voor eenzaamheid.



Echter is dit niet genoeg; een hele hoop mensen in onze samenleving zijn niet digitaal vaardig. Met name de ouderen hebben hier moeite mee. Dus in het verlengde van de voorheen voorgestelde website, zal er ook **een fysiek boekje** moeten worden gemaakt en periodiek geleverd aan alle inwoners van Heerlen. Deze zou bijvoorbeeld geleverd kunnen worden samen met het plussen & minnen boekje die veel mensen al elke 6 maanden toegestuurd krijgen. Deze

boekjes zouden ook neergelegd kunnen worden bij huisartsen, buurtpunten, bibliotheken en andere plekken waar met name ouderen bijeenkomen.

Tot slot zouden wij graag een **eenzaamheids informatie busje** willen zien op plekken waar veel mensen bijeenkomen zoals bijvoorbeeld marktpleinen. Hier zouden mensen dan ook binnen kunnen lopen om informatie te vragen en tevens zou het zorgen voor meer bekendheid rondom het onderwerp en de voorzieningen die de gemeente heeft opgezet. Dit busje zou bijvoorbeeld één keer per week op dezelfde tijd op dezelfde plek kunnen gaan staan. Denk bijvoorbeeld aan het CZ busje dat bijna elke week op de markt in hoensbroek staat waar mensen naar binnen kunnen lopen met hun vragen omtrent CZ.

## 2. Toegankelijke buurtpunten

Er zijn in de gemeente Heerlen een aantal buurtpunten; deze zijn echter niet voor iedereen even toegankelijk. Niet elke buurt heeft een buurtpunt en dat maakt het moeilijk voor mensen die slecht ter been zijn om er te komen. Ook voor mensen die geen vervoermiddel ter beschikking hebben is dit best lastig. **Daarom zou het fijn zijn als elke buurt een buurtpunt zou krijgen** waar men bijeen kan komen én waar ook de nodige informatie te vinden valt omtrent



gemeente voorzieningen zoals schuldhulpmaatje. Tevens zou het fijn zijn als deze buurtpunten vaste gezichten zouden hebben; **Dit zorgt er namelijk voor dat mensen meer het gevoel hebben dat ze naar een ontmoetingsplek gaan en niet naar een gemeente instantie.** Deze vaste gezichten zullen moeten bestaan uit een combinatie van mensen in loondienst en vrijwilligers. Echter zou het fijn zijn als deze vrijwilligers ook een soort van beloning krijgen voor hun inzet (vrijwilligers compliment is hier een voorbeeld van). Vrijwilligers krijgen in deze tijd is al best lastig, dus hopen we hiermee meer motivatie te creëren voor mensen (met name jongeren) om onderdeel te worden van de oplossing.

Ook zou het fijn zijn als er **vanuit deze buurtpunten een centrale wijk persoon** kan worden aangesteld die daadwerkelijk de wijk in gaat. Bijvoorbeeld; als er nieuwe mensen in de wijk komen wonen om even een praatje met ze te gaan maken en ze vertelt wat er allemaal in de buurt is. In het begin is dit misschien lastig maar op de lange duur zou dit kunnen zorgen voor meer sociale controle.

## 3. verdere hulp voor mensen die “ niet in staat” zijn

De lastige groep in dit vraagstuk zijn de mensen die al de bovengenoemde voorzieningen niet meer kunnen benutten door fysieke of mentale gezondheidsproblemen. Natuurlijk willen wij niet op de stoel van de professionals gaan zitten en dat maakt het juist lastig om hier een redelijk advies over te geven. Wij hopen dat de gemeente misschien in gesprek kan gaan met huisartsen om te kijken wat er via hun mogelijk is. Het betreft hier namelijk mensen die bijna niet gezien worden in de maatschappij en heel goed mooi weer kunnen spelen. **Wij hopen dat in samenwerking met huisartsen er meer gepaste hulp kan komen voor deze mensen.**