

Gerina van der Sijs

Lorenzo Grabijn

Madelon Kos

Simone Limonard



29 november 2019

Inhoudsopgave

1. Inleiding	blz. 3
2. Eenzaamheid en haar impact	blz. 4
3. De handen ineen	blz. 5
4. Het beste van twee werelden	blz. 6
5. Samen tegen eenzaamheid	blz. 10
6. Literatuurlijst	blz. 11

1. Inleiding

“Ik zit elke dag alleen, ik wil een netwerk.” Deze tweet van de 25-jarige Nadi van de Watering maakte een hoop los in Nederland. Na deze tweet werd zij overspoeld met berichten van mensen die haar een hart onder de riem willen steken, maar ook van mensen die zich herkenden in haar oproep. Het was een gedurfde actie van Nadi. Ondanks dat het een herkenbaar en bekend probleem is, heerst er nog steeds een taboe rondom eenzaamheid. Schaamte is een belemmering om gevoelens van eenzaamheid bespreekbaar te maken.

De negatieve gevolgen van eenzaamheid worden steeds meer erkend. Enerzijds gaat het om psychische klachten zoals depressie en cognitieve achteruitgang (Barnett & Gotlib, 1988; Akerlind & Hornquist, 1992; Bassuk, Glass & Berkman, 1999; Holwerda et al., 2014), anderzijds brengt eenzaamheid ook gezondheidsrisico's met zich mee in de vorm van beroertes, hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten (Cacioppo et al., 2002; Hawkey et al., 2010; Cacioppo et al., 2015). Vanuit het professionele veld is er dan ook brede aandacht voor het probleem. Vanuit het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) is de Nationale Coalitie Eén tegen eenzaamheid opgezet en ook vanuit de samenleving worden veel initiatieven in het leven geroepen.

Veel initiatieven richten zich voornamelijk op het sociale aspect van eenzaamheid en zoeken daarin naar de oplossing. Daarbij wordt de invloed van de omgeving vaak erkend. Echter wordt er in de meeste gevallen nog geen concrete uitvoering gegeven aan het samenbrengen van het sociaal en ruimtelijk domein. Meer integraal werken, om zo de inwoner beter te kunnen voorzien in haar behoeften, is nodig. Het verbinden van beide domeinen is momenteel voor initiatiefnemers en betrokken partijen nog een zoektocht. Onder andere de Omgevingswet biedt kansen als het gaat om een sociaal-ruimtelijke samenwerking. Ieder domein heeft zijn eigen wet- en regelgeving, maar de Omgevingswet zet deuren open om met elkaar de verbindende factor op te zoeken. De bouwstenen liggen klaar, de stip op de horizon is helder, maar de brug moet nog gebouwd worden.

Hoe geven wij dat bouwproces vorm?

Vanuit Langhenkel-Talenter hebben wij, een viertal adviseurs, onderzoek gedaan naar de sociaal-ruimtelijke samenwerking. We zagen, vanwege de urgentie omtrent het thema eenzaamheid, een kans om dit vraagstuk hierop toe te spitsen. Wij hebben een aantal initiatiefnemers en organisaties gesproken over hun aanpak van eenzaamheid. Hierbij lag de focus op het domein overstijgend werken. Ook hebben initiatiefnemers hun obstakels en tips benoemd. Zo is er tijdens de gesprekken onder andere ingegaan op vragen als: Wat zijn hun ervaringen? Wat is de toegevoegde waarde van bewustzijn van de omgeving? Hoe neem je het sociale aspect mee bij ruimtelijke ontwikkelingen?

We danken de volgende initiatiefnemers voor hun bereidheid om hun ervaringen en kennis te delen:

Buurten met burenen: Lisette Otto
Buurtplein: Sigrid van der Meij
Caffè Caro: Carolien van Ginkel
Coalitie Erbij Rotterdam: Veronique Vaarten
Coalitie Erbij Woudenberg: Jeanine Schaling
EGM architecten: AnneMarie Eijkelenboom
Join us: Jolanda van Gerwe
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport: Willie Oldengarm
On(t)roerend goed: Melvin Kaersenhout & Sabine Megens- de Meza
Opzoomer Mee: Johan Janssens
Pleinciviel: Suzanne van der Bruggen & Martijn Peters
Spoorbuurt Nijmegen: Ellen Knippenborg
Universiteit van Tilburg: Gerine Lodder
Welschap: Patty van Ziel
Welzijnskwartier Katwijk: Marike van Vels
Zorgcentrum Heerjansdam: Sidney van Riet

Eerst zal er dieper ingegaan worden op wat eenzaamheid inhoudt en de gevolgen, we verder gaan met de kansen die er liggen en hoe die kansen gepakt kunnen worden.

2. Eenzaamheid en haar impact

“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.” Dit is hoe Van Tilburg & De Jong Gierveld (2007) eenzaamheid definiëren en wat in het algemeen de meeste gebruikte definitie is in Nederland. Voor deze whitepaper gaan we dan ook uit van deze uitleg van eenzaamheid.

Gerine Lodder is ontwikkelingspsycholoog en doet veelvuldig onderzoek naar eenzaamheid. Zij beschrijft eenzaamheid als honger naar contact; een biologische prikkel om contact op te zoeken en aan te gaan. Daarbij benadrukt zij dat eenzaamheid deels bij het leven hoort, maar problematisch wordt als het structureel is.



In bovengenoemde definitie komen emotionele eenzaamheid, waarbij het gaat om geringe kwaliteit van relaties, en sociale eenzaamheid, waarbij het gaat om een geringer aantal sociale contacten, aan bod. Hier kan nog een derde vorm van eenzaamheid aan worden toegevoegd, namelijk existentiële eenzaamheid. De persoon in kwestie heeft dan het gevoel niet meer van waarde te zijn. Het aanbieden of organiseren van sociale contacten is niet voldoende om deze vorm van eenzaamheid op te lossen. Het betreft een zoektocht naar eigenwaarde en zingeving (Jorna 2012).

Eenzaamheid komt voor in alle levensfasen, zowel bij ouderen, werkenden, als jongeren en kan verschillende oorzaken hebben. Fokkema & Van Tilburg (2007) noemen drie categorieën, namelijk: individuele oorzaken, oorzaken in verandering in het sociale netwerk en maatschappelijke oorzaken. Bij deze oorzaken valt respectievelijk te denken aan weinig zelfvertrouwen, echtscheiding en negatieve beeldvorming over bepaalde groepen. De overkoepelende oorzaken van eenzaamheid zijn in diverse levensfasen gelijk, maar de invulling pakt toch anders uit. Waar bij ouderen kwaliteit van sociale relaties van belang is, hechten jongeren meer waarde aan veel vrienden. Daarnaast is bijvoorbeeld ‘verlies’ bij ouderen onder andere het wegvallen van een partner, waar het bij jongeren ook kan gaan over bijvoorbeeld gescheiden ouders (Lodder 2019). Bij de aanpak van eenzaamheid expliciet onder jongeren onderscheidt zij drie onderliggende mechanismen, namelijk de sociale omgeving, sociale vaardigheden en cognitieve aspecten. Om eenzaamheid duurzaam aan te pakken, is het van belang dat aan alle drie deze zaken wordt gewerkt (Lodder 2019).

3. De handen ineen

Er liggen kansen om eenzaamheid te bestrijden met een domein overstijgende aanpak. Zoals benoemd zetten we in op een aanpak waar het sociaal domein en het ruimtelijk domein samenwerken.

Figuur 1

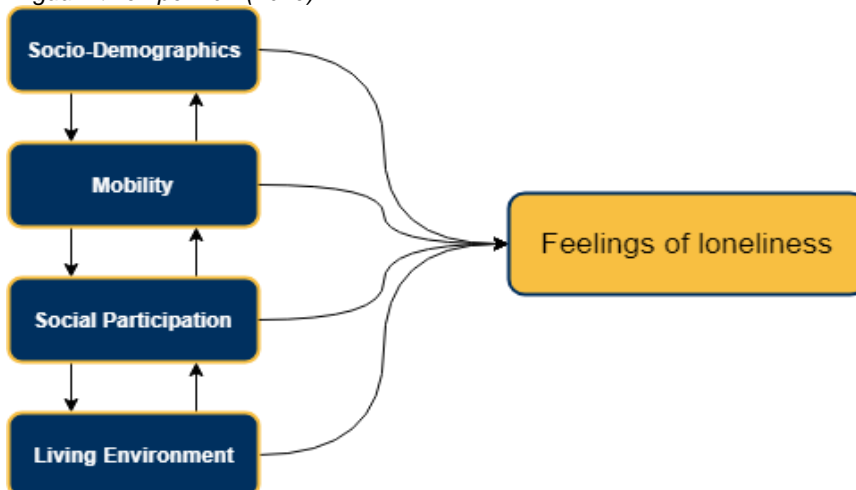
RUIMTELIJK DOMEIN	SOCIAAL DOMEIN
	
<p>Wonen, ruimtelijke ordening, milieu, klimaatbeleid, water, landbouw, natuur, voedsel(kwaliteit), verkeer en vervoer en de ruimtelijk-economische ontwikkeling.</p>	<p>Zorg, welzijn, onderwijs, gezondheidszorg, opvoeding, inburgering en sociale activering.</p>

Waar het ruimtelijk domein zich bezighoudt met de tastbare inrichting van de leefomgeving, houdt het sociaal domein zich bezig met het welzijn van mensen binnen die omgeving. De twee domeinen overlappen elkaar op verschillende thema's en kunnen elkaar versterken. Doms, Gelissen & Helleman (2008) benoemen vier constanten voor een ruimtelijk-sociale aanpak:

- Wees helder over de organisatievorm;
- Stel eerst de inhoud vast en daarna volgt de financiering;
- De werkwijze is procesmatig en participatief met inwoners en persoonlijkheden;
- Lef en competenties van mensen zijn bepalend voor het succes.

Wanneer het gaat om eenzaamheidsbestrijding bestaat er nog altijd een tweedeling tussen de twee domeinen. Zo wordt er vanuit sociaal domein voornamelijk ingezet op ontmoeting en netwerkvergroting. Vanuit het ruimtelijk domein is mobiliteit een belangrijke factor als het gaat om toegang tot sociale interacties. Kemperman (2019) stelt dat mensen zich minder eenzaam voelen als zij onder andere een sterkere binding hebben met hun (woon)omgeving.

Figuur 2: Kemperman (2019)

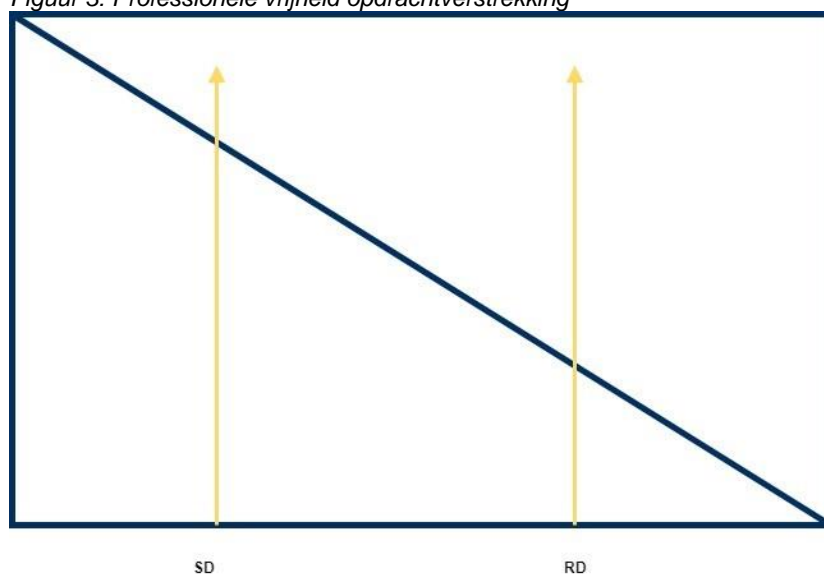


Gemeenten dragen zorg voor hun inwoners. Sociale contacten behoren bij de behoeften van mensen. Geen wonder dat het voor gemeenten van belang is zich in te zetten tegen de bestrijding van eenzaamheid. En laten we dan vooral gebruik maken van de brede kennis die er is bij een gemeenten, door twee domeinen samen te laten werken.

4. Het beste van twee werelden

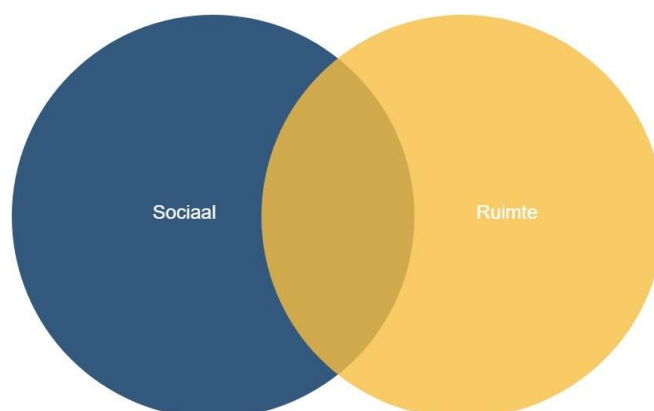
Het verschil tussen de twee domeinen wordt onder andere zichtbaar in de wijze van opdrachtverstrekking. Waar binnen het ruimtelijke domein de uitvoerende partij op basis van haar kennis en ervaring een opdracht invult of aandraagt, wordt vanuit het sociaal domein het 'hoe' grotendeels al ingevuld. De professionele vrijheid in het sociaal domein is voor partners ogenschijnlijk dan ook een stuk beperkter dan in het ruimtelijk domein. Dit zorgt mede voor een kloof tussen beiden. In figuur 4 is dit visueel weergegeven: het ruimtelijk domein heeft na opdrachtverstrekking nog ruimte voor eigen invulling, waar de lijn van het sociaal domein weinig ruimte meer heeft.

Figuur 3: Professionele vrijheid opdrachtverstrekking



De brug tussen het sociaal en ruimtelijk domein is niet binnen een dag geslagen, maar de mogelijkheden die het biedt zijn de moeite waard. Waar het ruimtelijk domein opereert binnen duidelijke kaders en meetbare resultaten, is het sociaal domein moeilijker te grijpen.

Figuur 4: Overlap sociaal en ruimtelijk domein



Uit de verkenning zijn diverse bouwstenen naar voren gekomen om de samenwerking tussen de domeinen te bevorderen:

- Geef elkaar de ruimte;
- Durf te financieren;
- Meten is weten, weten is doen;
- Selectieve inzet van expertise;
- Doen waar je goed in bent.

Dit komt ook deels naar voren in het onderzoek van Doms, Gelissen & Helleman (2008) waar onder andere het belang van lef en competenties van mensen worden benoemd als bepalend voor het succes.

✓ **Geef elkaar de ruimte**

Volgend jaar wordt het groot onderhoud aan 501 woningen in de karakteristieke Spoorbuurt in Nijmegen-Oost afgerond.

Bij de renovatie van de Spoorbuurt in Nijmegen is een sociaal werker gekoppeld aan de aannemer tijdens de technische opname. De technische opname zorgt voor een legitieme binnenkomer. Tijdens de opname wordt ook gevraagd naar wensen en behoeften van de bewoners. Er is nauw contact met het sociaal wijkteam waardoor snel geschakeld kan worden als een bewoner verdere ondersteuning nodig heeft.

Om domein overstijgend te werken is het zaak om overleg en samenwerking op te zoeken, verbindingen te leggen waar mogelijk en ook de professionals de ruimte te durven geven. De regierol is voor een domein overstijgende aanpak van eenzaamheid geen gewenste structurele rol voor de gemeente. De uitvoerende partijen en professionals in het veld hebben de kennis en ervaring om te doen wat nodig is. Gemeentelijke afstemming is wel van belang, juist omdat dit de kaders betreft waarbinnen de professionals werken. Bij een integrale eenzaamheidsaanpak past de rol van facilitator de gemeente beter.

Het is van belang dat de sociale en ruimtelijke afdelingen elkaar opzoeken, om gezamenlijk aan de slag te gaan. De herontwikkeling van een wijk biedt bijvoorbeeld kansen. Wanneer vanuit ruimtelijk oogpunt met inwoners gesproken dient te worden, is het een kleine stap hier ook iemand uit het sociaal domein bij te laten aansluiten.

Het is aan gemeenten om te durven de regie uit handen te geven. Voor een groter of beter bereik is innovatie nodig, waaronder ook denken buiten het eigen domein. Het vraagt om nieuwe ideeën. Het ontwikkelen hiervan kost tijd. Juist als het om zo'n alomvattend, complex probleem gaat. Vallen en opstaan hoort bij dit proces, maar door te durven worden de grootste stappen gezet. Dit komt concreet tot uiting in onder andere de vrijheid bij de opdrachtverstrekking.

✓ **Durf te financieren**

Door veel gemeenten wordt vrij resultaatgericht een tijdelijke subsidie verstrekt aan partijen die met het onderwerp eenzaamheid aan de slag gaan. Dit biedt initiatiefnemers weinig tot geen ruimte om te experimenteren en te investeren in de lange termijn. Ook maakt de onzekerheid over het doorzetten van subsidies dat betrokkenheid verdwijnt, omdat initiatiefnemers zich niet gesteund voelen. Het resultaat kan zijn dat wordt gekozen voor de middenweg; iets wat snel werkt, maar met een relatief klein bereik. Inwoners die baat hebben bij het initiatief kunnen terugval ervaren als het initiatief te snel wordt beëindigd.

Opzoomer mee is al 25 jaar een begrip in Rotterdam. Sinds 2013 zijn ze gestart met de Lief & Leed straten, waarbij de nadruk ligt op goed nabuurschap.

Er is grote naamsbekendheid en waardering voor het initiatief waardoor ze voor 100% vanuit het welzijnsbeleid gesubsidieerd worden. Zo worden er ook geen targets met gemeente afgesproken. De gemeente toont lef en heeft vertrouwen in de organisatie.

Vanuit de rol van de gemeente is het begrijpelijk dat zij kort financieren. Echter is de tijd voor verandering aangebroken en is nu de kans om een verbeterslag te maken als het gaat om subsidiëring van initiatieven. Om vertrouwen te geven en organisaties de ruimte te bieden om met een gedegen aanpak te komen, is het van belang dat organisaties ook financieel de ruimte krijgen om te experimenteren. Vaak duurt het opzetten van een project al bijna een jaar, waardoor subsidiëring voor slechts één jaar niet afdoende is. Het is zaak organisaties de ruimte te geven om bij te sturen wanneer dat nodig wordt geacht, zodat zij alsnog gestelde doelen kunnen behalen. Anderzijds is het onwenselijk partijen voor lange termijn te subsidiëren. Dan ontstaat het risico van afhankelijke instituten die zichzelf in stand houden. Dit gaat echter pas spelen bij subsidiëring van 5 jaar of langer. Een middenweg hierin vinden is nodig bijvoorbeeld door organisaties de mogelijkheid te bieden het eerste jaar als opstartfase te gebruiken. Tevens is het belangrijk los te komen van harde (kwantitatieve) resultaten om de subsidie te verantwoorden. Kwalitatieve data, waaronder in de vorm van storytelling, geeft voldoende inzicht in de belevenis van inwoners. Dat zijn ook de resultaten die tellen!

✓ **Meten is weten, weten is doen**

Coalitie Erbij Rotterdam (CER) is een van de grootste coalities van het land met ruim 100 partners om eenzaamheid in Rotterdam te bestrijden.

CER zet zich in op een verdiepende aanpak en niet op 'eendachtsvliegen'. Hierbij maken ze gebruik van analyses waar en onder welke groep de problemen zich voordoen.

Een gemiddelde gemeente monitort op verschillende vlakken. Zo krijgt een gemeente bijvoorbeeld inzicht in de inzet van zorgtrajecten en ervaren veiligheid in de wijk. Door gebruik van data wordt inzichtelijk in welke wijken bepaalde problematiek voorkomt. Er kan met behulp van diverse voorzieningen ingespeeld worden op wat er nodig is in een wijk. Het analyseren van gegevens door de gemeente om zo voorzieningen passend in te zetten, heeft als gevolg dat er beter wordt aangesloten bij (de wensen van) de doelgroep. Het overkoepelende doel, namelijk het zorgen dat inwoners mee kunnen doen aan de samenleving en hierbij de hulp krijgen die zij nodig hebben, wordt hierdoor ook beter behaald. Veel gemeenten maken gebruik van gegevens uit diverse GGD-monitoren, zowel voor jongeren als voor volwassenen en ouderen. Door gegevens op wijkniveau te vertalen, kan dit gekoppeld worden aan in te zetten voorzieningen en aanpakken. Tevens kan gebruik gemaakt worden van gegevens van bijvoorbeeld welzijnsinstellingen.

Ook op het gebied van eenzaamheid kan hier een slag in worden gemaakt. Daarbij is het van belang vast te stellen hoe eenzaamheid gemeten kan worden. Zo kan er voor gekozen worden te vragen naar ervaren eenzaamheid, maar ook kan er een kwalitatieve analyse worden gedaan op de risicofactoren van eenzaamheid (alleenstaand/ verlies in netwerk/ werkloosheid etc.). Welke aanpak wordt gekozen hangt weer af van op welke groep de eenzaamheidsaanpak zicht richt. Bij preventie is het logischer te vragen naar risicofactoren, waar het bij aanpak gaat om ervaren eenzaamheid. De 'fase' van eenzaamheid waar op in wordt gezet, in combinatie met de leeftijd, schept kaders voor de data verzameling. De data, op wat voor manier dan ook verzameld, is waardevol voor beleidsmakers en bestuur. Het biedt een overkoepelende weergave van wijken of gemeenten. Vaak is voor de uitvoerders wel helder welke wijken een hoger risico dragen op eenzaamheid, maar het gaat juist om het uitzoomen voor een totaalplaatje om daar vervolgens beleidsmatig beter op in te kunnen spelen.

✓ **Selectieve inzet van expertise**

Uit bovengenoemde punten blijkt wel dat er nog voldoende slagen gemaakt kunnen worden, zeker daar waar het gaat over het heroverwegen van rollen. Niet alleen voor gemeenten, maar ook voor het welzijnswerk. Inmiddels worden welzijnsorganisaties ingezet voor vele maatschappelijke vraagstukken. Dit is een logisch gevolg van de belangrijke link die deze organisaties zijn tussen gemeenten en inwoners. De vraag ontstaat wel wat de kern van het welzijnswerk moet zijn. Moeten de welzijnswerkers van alles een beetje weten? Of is het waardevoller als zij meer specialistisch te werk gaan?

Eerder hebben we het gehad over meer ruimte voor professionele invulling van opdrachten op basis van hun expertise. Het welzijnswerk kan baat hebben bij een zakelijkere, professionelere houding en daarmee ruimte creëren voor zichzelf. Op uitvoeringsniveau kunnen welzijnsorganisaties opdrachten beter aan op het moment dat er selectiever wordt gekeken naar de inzet van professionals. Specialisatie is hierbij het codewoord.

“Het welzijnswerk is betrokken bij veel thema’s, terwijl ze niet over alle onderwerpen specialistische kennis hebben. Iedereen weet een beetje van elk onderwerp. Binnen een organisatie zou er ingezet moeten worden op specialistische kennis. Zo kan er een wijkgerichte aanpak ontstaan met de juiste specialistische kennis.” Patty van Ziel

Door specialisten op allerlei vlakken op te leiden is het welzijnswerk beter in staat meer concreet en kundig in te spelen op vragen vanuit de gemeente. In samenhang met informatie op wijkniveau kunnen de specialisten ingezet worden in wijken waar een bepaalde kwestie relevant is. Hier kan bijvoorbeeld nauw samengewerkt worden met professionals uit het ruimtelijk domein. Het welzijnswerk wordt dan niet voor iedereen en van alles een beetje, maar het is er in de basis voor iedereen en wordt specialistisch ingezet, daar waar expliciete behoeften liggen.

Ook hier zijn de aanvullende codewoorden; integraal werken. Integraal werken is het samenbrengen van diverse (specialistische) experts. Op het gebied van een eenzaamheidsaanpak betekent dit het betrekken van diverse spelers. Dan gaat het niet alleen over welzijn, maar ook over woningcorporaties en de bouw. Door deze spelers te verbinden wordt er een legitieme binnenkomer gerealiseerd, zoals bij de Spoorbuurt Nijmegen. De verduurzaming van oudere wijken is een actueel onderwerp om de verbinding te leggen.

✓ **Doen waar je goed in bent**

Doen waar je goed in bent, dat is het belangrijkste. Waar een hulpverlener goed is in het bieden van professionele ondersteuning, is dit niet wat we kunnen verwachten van inzet van vrijwilligers. Dat hoeft ook niet! De menselijke maat van vrijwilligers is voor mensen in een sociaal isolement juist waardevol. Niet iedereen heeft een hulpverlener nodig. Vaak zijn mensen al gebaat bij het tonen van persoonlijke interesse en empathie. Een babbeltje, een glimlach en ruimte om persoonlijke verhalen te vertellen.

In Huizen zijn sinds 2018 burenderbinders actief. De burenderbinders zijn de ogen en oren van de wijk. Ze zijn het aanspreekpunt en zorgen voor verbinding.

De burenderbinders zijn vrijwilligers. Er is sprake van professioneel burgerschap. De vrijwilligers zijn waardevol, juist omdat ze de wijk kennen en zelf ook ‘gewoon’ bewoners zijn. De burenderbinders worden aangestuurd door de coördinator van het project.

Dit is niet altijd voldoende. Mensen die in een vergevorderd stadium van isolement zijn geraakt, hebben niet voldoende aan enkel contact. Zij hebben professionele ondersteuning nodig bij vraagstukken rondom eigenwaarde, zingeving en sociale vaardigheden.

De inzet van vrijwilligers moet niet worden overschat, maar ook niet worden onderschat. Waar vrijwilligers sneller ‘gewone’ mensen zijn waar je een praatje mee maakt, hebben zij lang niet altijd de kennis voor benodigde begeleiding en hulp. Toch is het goed hen te betrekken bij een aanpak tegen eenzaamheid. Bij diverse initiatieven worden vrijwilligers ingezet, maar wenselijk is dit naast betrokkenheid van professionals te doen.

Voordeel van de inzet van vrijwilligers is dat vrijwilligersorganisaties minder log zijn, sneller kunnen schakelen en makkelijker inkomsten kunnen genereren uit sponsoring of fondsenwerving. De inzet van vrijwilligers brengt ook risico’s met zich mee. Zo is de aard van de inzet minder structureel en ook gaat er tijd van een professional zitten in het begeleiden van vrijwilligers. Echter wegen de voordelen in dit geval sterk op tegen de nadelen. Een coördinator kan bijvoorbeeld zorgen voor aansturing van vrijwilligers en inspelen op hun behoeften.

5. Samen tegen eenzaamheid

Het is waardevol gebleken om in de strijd tegen eenzaamheid aansluiting te vinden bij het ruimtelijk domein. De woon- en leefomgeving is belangrijk voor inwoners en kan op een positieve manier ingezet worden om meer verbondenheid te creëren. Bij alle bovengenoemde punten is samenwerking tussen het sociaal en ruimtelijk domein essentieel. Deze eerste verkenning nodigt uit tot uitwerking met praktische voorbeelden van samenwerking tussen het ruimtelijk en sociaal domein. Bovendien is een inventarisatie van succesvolle projecten en oplossingen in een vervolgonderzoek nodig, om tot innovatie te komen. Uit het ruimtelijk domein kan geleerd worden hoe de rol als opdrachtgever anders ingezet kan worden, terwijl professionals uit het sociaal domein vaker gevraagd kunnen worden om mee te denken bij plannen vanuit ruimtelijke ontwikkeling.

Laten we bovenal kennis en expertise voorop stellen. Daar kunnen we op bouwen. Gemeenten hebben een visie, professionals hebben de kennis en kunde en inwoners zorgen voor inzet en omkijken naar elkaar. Laten we niet alleen staan in de aanpak van eenzaamheid, maar elkaar opzoeken en versterken. Gemeenten, organisaties en inwoners, maar ook het sociaal en ruimtelijk domein. Een domein overstijgende aanpak vergt andere rollen en taken, die vruchten af zullen werpen op meer onderwerpen dan alleen eenzaamheid.

Samen kunnen we een vuist maken tegen eenzaamheid, maar er is werk aan de winkel. Er is lef nodig. Durf jij?

Ben je geïnteresseerd in een domein overstijgende aanpak van eenzaamheid voor jouw gemeente? Neem dan contact op met één van onze adviseurs.

Madelon Kos

mkos@langhenkel-talenter.nl

Simone Limonard

slimonard@langhenkel-talenter.nl

6. Literatuurlijst

- Akerlind, I. & Hornquist, J.O. (1992). Loneliness and alcohol abuse: a review of evidences of an interplay. *Soc Sci Med.*,34(4),405–414.
- Barnett, P. A., & Gotlib, I.H. (1988). Psychosocial functioning and depression: Distinguishing among antecedents, concomitants, and consequences. *Psychological Bulletin*, 104(1),97-126.
- Bassuk, S.S., Glass, T.A. & Berkman, L.F. (1999). Social disengagement and incident cognitive decline in community-dwelling elderly persons. *Ann Intern Med*,131(3),165-73.
- Cacioppo, J.T., Hawkey, L.C., Berntson, G.G., Ernst, J.M., Gibbs, A.C., Stickgold, R. & Hobson, J.A. (2002). Do lonely days invade the nights? Potential social modulation of sleep efficiency. *Psychol Sci.*,13(4), 384-387.
- Cacioppo, S., Grippo, A.J., London, S., Goossens, L. & Cacioppo, J.T. (2015). Loneliness. Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238-249.
- Doms, K., Gelissen, F. & Helleman, G.(2008). *Sociaal en fysiek verbonden, het geheim van het hoe*. Rotterdam, KEI.
- Jorna T. (red.) (2012). *Mag een mens eenzaam zijn?: Studies naar existentiële eenzaamheid en zingeving*. SWP: Amsterdam.
- Hawkey, L.C., Cacioppo, J.T. & Thisted, R. (2010). Perceived Social Isolation Makes Me Sad: 5-Year Cross-Lagged Analyses of Loneliness and Depressive Symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and aging*. 25 (2),453-63.
- Holwerda, T.J., Deeg, D.J., Beekman, A.T., van Tilburg, T.G., Stek, M.I., Jonker, C. & Schoevers, R.A. (2014). Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset: results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL). *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry.*,85(2),135-42.
- Kemperman, A., van den Berg, P., Weijs - Perrée, M. & Uijtdewillegen, C.G.J. (2019). Loneliness of older adults: social network and the living environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 406.
- Lodder, G. (2019). *Onderbelichte aspecten van eenzaamheid*. Nederland: Movisie.
- Tilburg, T. van, & Jong Gierveld, J. de (Eds.) (2007). *Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaken en aanpak*. Assen: Van Gorcum.