

# Bootcamp eenzaamheid Geuzenveld-Slotermeer

De Duikelaar, 14 juni 2017

16% van de inwoners van Geuzenveld-Slotermeer is ernstig eenzaam. Zij ervaren niet dat zij van waarde zijn voor een ander, of dat anderen echt van betekenis zijn voor hen. Dit belemmert hen om mee te doen in de stad. Als onderdeel van de Aanpak Eenzaamheid Amsterdam onderzoeken we met aandeelhouders uit Geuzenveld-Slotermeer hoe we eenzaamheid in dit gebied kunnen verminderen en voorkomen. Dit doen we door experimenten rond eenzaamheid in de praktijk te brengen en hier samen van te leren.

Op 14 juni 2017 komen aandeelhouders in Geuzenveld-Slotermeer bij elkaar: maatschappelijke organisaties, innovatieve initiatieven, bewoners van Geuzenveld-Slotermeer, beleidsmakers, wetenschappers & onderzoekers. Samen schetsen we een beeld van eenzaamheid in het gebied, formuleren we gezamenlijke toekomstambities en ontwerpen we experimenten voor de praktijk. En passant leren we door samen te ontwikkelen en versterken we het Amsterdams Netwerk Eenzaamheid.

Lindy Kalwij van het regieteam Aanpak Eenzaamheid van de gemeente Amsterdam opent de dag en licht het proces toe. Ahmed el Aslouni, Programmanager Gezonde Leefstijl bij stadsdeel Nieuw-West, bevraagt buurtbewoner Evert van Maanen over de praktijk in de wijk. Jan Willem van der Maat van onderzoeksbureau Movisie deelt onderzoeksresultaten naar werkzame elementen, zoals groepsinterventies met een educatief element, het aangaan van negatieve interpretaties, maatjesprojecten die langer dan 5 maanden duren, en een actieve bijdrage van de eenzame Amsterdammer.

**Eenzaamheid: 'Het subjectief ervaren van onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties'.**



**Centrale vraag: Hoe verminderen en voorkomen wij eenzaamheid in Geuzenveld-Slotermeer - samen met mensen die hier wonen en werken - en zorgen we dat bewoners zich verbonden voelen met elkaar en met de buurt?**

- Hoe doorbreken wij het taboe rondom eenzaamheid?
- Hoe bereiken we Amsterdammers met verborgen eenzaamheid?
- Hoe helpen we mensen met hun persoonlijke transformatie?
- Hoe versterken we (formeel en informeel) netwerken om eenzaamheid effectiever aan te pakken?





## TRENDS IN HET HEDEN

We brengen met zijn allen de trends rondom eenzaamheid in Geuzenveld-Slotermeer in kaart op een mindmap. De volgende trends zijn volgens de aanwezigen op dit moment het belangrijkste:

### Psycho-sociale problemen

- Meer zichtbaarheid van deze problematiek
- Huisartsen verwijzen vaker door
- Meer ambulante hulpverlening (thuis)
- Meer vraag voor hulp voor mannen met psychosociale problemen

### Veel activiteiten

- Meer bewoners die zich willen inzetten voor de buurt
- Veel bewoners organiseren activiteiten en vragen subsidie aan
- Toename in statushouders die vrijwilligerswerk willen doen

- Extra inzet op wijkbeheer door corporaties
- Meer aanbod van fysieke ontmoetingsplekken

### Meer samenwerking van partijen binnen de wijk Mensen blijven vaker hangen in zorgcircuit > zorgbeeld met meer eenzaamheid

- Meer mensen kunnen geen zorg krijgen en geen zorg bieden aan anderen.

### Druk op informele zorg

- Grotere vraag naar maatjes door organisaties

### Migranten groepen: botsingen tussen generaties (kinderen en ouderen)

- Andere gedragscodes school, familie en buurt





## AMBITIES VOOR DE TOEKOMST

De groep formuleert ambitiestatementen om eenzaamheid in Geuzenveld-Slotermeer te verminderen of te voorkomen:

### PREVENTIE: INVESTEREN IN SAMENREDZAAMHEID

Op het gebied van preventie voor jongeren willen wij investeren in enerzijds sociale emotionele ontwikkeling opdat zij voorbereid/toegerust zijn op situaties die tot eenzaamheid kunnen leiden en anderzijds de waarde van het sterke netwerk.

### DOORBREKEN VAN TABOE OP EENZAAMHEID

Op het gebied van het doorbreken van taboe op eenzaamheid voor iedereen willen wij op een beeldende manier eenzaamheid bespreekbaar maken opdat mensen merken dat ze niet de enige zijn en er dus acceptatie ontstaat.

### EFFECTIEVE DOORVERWIJZING + SIGNALERING

Op het gebied van effectieve doorverwijzing en signalering voor goed persoonlijk passend programma / aanbod en eigen mogelijkheden en netwerk/buurt, willen wij dat formele en informele organisaties een goed gesprek kunnen voeren met eenzame mensen, opdat professioneel en informeel elkaar kennen en gewoon bellen

### SAMENWERKING

Op het gebied van samenwerking tussen formeel en informeel willen we (1) elkaar leren kennen en weten te vinden en (2) weten van elkaar wat we doen, opdat we kennis kunnen delen, netwerken kunnen uitbreiden en versterken, en nieuwe kansen ontdekken en oppakken.

### ROL VAN DE LEEFWERELD

Op het gebied van de rol van de leefwereld, voor alle doelgroepen willen wij dat eenzame Amsterdammers een innerlijke reis maken opdat in het contact dat je met anderen hebt leren leggen de eenzaamheid verminderd.

**AANWEZIGEN** Ahmed el Aslouni (Gemeente Amsterdam), Ahmed Hariri (Gemeente Amsterdam), Ahmet (SEZO), Constance van Terheijden (Bewonersgroep), Elly Ludenhoff (ZINA), Evert van Maanen (ANBO), Fred Beekers (Resto van Harte), Freya Derks (WijkLeerbedrijf Amsterdam Nieuw-West), Fenna Wichers (HvA BOOT), Henk Hoogendoorn (Protestantse Kerk Amsterdam), Jan Willem v/d Maat (Movisie), Jasmijn Pronk (Calibris/WijkLeerbedrijf Amsterdam Nieuw-West), Jenneke van Pijpen (Cordaan), Jitske van der Kooij (Pakhuis de Zwijger), Joke Kop (SEZO), Kim Roozendaal (MEE), Lindy Kalwij (Gemeente Amsterdam), Marlene v/d Reiden (Rode Kruis), Madelinde Haagman (Platform voor eenzaamheid), Michaela Schonenberger (Gemeente Amsterdam), Myriam Sahraoui (ZINA), Nathan Ririhena (Eigenwijs), Nettie Sterrenburg (VCA), Renske Bastiaans (Rode Kruis), Tabo Goudswaard (Studio Goudswaard), Petra de Boer (Perspectivity), Elien Rogaar (Perspectivity), Anne van Marwijk (Perspectivity)

## EXPERIMENTEN

Gebaseerd op trends die momenteel spelen en de ambities voor de toekomst, komen de aanwezigen met ideeën om deze ambities te realiseren. Dit doen we door middel van 'brainwriting', een techniek om alle verbeterideeën die je hebt op te schrijven. We gaan hier specifiek op zoek naar experimenten die het verschil maken in Geuzenveld-Slotermeer. Zes ideeën worden verder uitgewerkt.



## SAMENWERKING

Veel formele organisaties kennen elkaar, maar er is weinig samenwerking tussen formele en informele organisaties. We willen een plek creëren waarbij ze elkaar kunnen ontmoeten. Ten eerste een online plek, waarbij we online van en over elkaar kunnen leren. Hiervoor willen we ons verbinden met de website [wijzijnnieuwwest.nl](http://wijzijnnieuwwest.nl). In november willen we een netwerkbijeenkomst organiseren door en voor formeel en informeel met als doel duurzame samenwerkingsrelaties te versterken en te creëren. Eigenwijks gaat het organiseren, BOOT, Wijkleerbedrijf en Rode Kruis zijn betrokken. We betrekken ook bewoners van de wijk en ondernemers erbij.



## POP-UP RESTO - KOM ETEN BIJ VAN HARTE

Resto van Harte gaat vier keer per jaar een avond organiseren bij Zina. Hiervoor worden verschillende doelgroepen uitgenodigd. MEE nodigt mensen met chronische ziekten, autisme en verstandelijke beperking uit. Via de hospitality opleiding bij SEZO komen er vrijwilligers, mensen met afstand tot de arbeidsmarkt en statushouders. ZINA is trekker en nodigt migrantenvrouwen uit. We gaan niet alleen maar eten, we doen ook (theatrale) interventies. Tijdens het koken en eten gaat het ook over wie er tegenover je zit, om zo mensen te stimuleren verbindingen te leggen. Mensen kunnen zo duurzame verbindingen leggen, en ook ernaast vaker met elkaar afspreken. Na vier keer gaan we kijken of het experiment levensvatbaar is.



## OMGEKEERD MAATJES PROJECT

Eenzame burgers zijn de vrijwilligers in plaats van de reguliere maatjes. De (eenzame) vrijwilligers gaan vrijwilligerstaken doen en helpen bewoners die zelf geen tijd hebben of iets niet kunnen. Bijvoorbeeld tuinieren, fietsen repareren, boodschappen doen of andere talenten die aangeboden kunnen worden. Ze doen dit in ruil voor een goed gesprek, een kopje koffie of iets anders. Hierdoor voelt de eenzame bewoner zich weer gewaardeerd, stapt de hulpverlener uit zijn comfort zone en worden de klusjes gedaan. Verschillende doelgroepen ontmoeten elkaar in ongedwongen sfeer. Dit voorstel heeft nog geen trekker.

*"Op het moment dat je een maatje wenst, wordt de vraag gesteld: wil jij zelf een maatje worden?"*

## BUURTBANKJES

We willen 20 bankjes laten maken door Noorderhof en deze door de wijk heen plaatsen. De locaties ervan bepalen we in samenwerking met buurtbewoners. Wijkagent kan meehelpen. We werven buurtoma's en opa's via de vrijwilligerscentrale. De Stadsdichter maakt een gedicht voor erop. Het levert contact op, informatie over waar je naar toe en het brengt het netwerk in beeld. ESAN en VCA zijn trekkers.



## DESKUNDIG GEUZENVELD-SLOTERMEER

We zorgen voor informatie en kennis over omgaan met eenzaamheid voor professionals in het Zorg en Welzijn domein. We willen een aantal professionals als ambassadeurs trainen die hun collega's kunnen informeren. Het resultaat is dat deskundigen beter kunnen signaleren en beter kunnen doorverwijzen. Zodat de Amsterdammer zegt: "De dokter/thuiszorg/fysio (etc.) begreep me echt!". Betrokken zijn Sportcentrum, HvA, VU, Cordaan en Philadelphia.

## NIET ALLEEN OP DE PLANKEN

We gaan artiesten en acteurs benaderen om een workshop te organiseren met als onderwerp risico's die tot eenzaamheid kunnen leiden. We benaderen ook scholen en jongerenwerk in de wijk en locaties. We vragen jongeren en artiesten samen een theaterstuk te ontwikkelen en dit in de wijk op te voeren. Hierna willen we de dialoog hierover aangaan met meerdere generaties. Hierdoor kunnen we taboes doorbreken, bewustwording creëren en eenzaamheid bespreekbaar maken en normaliseren. Dit voorstel heeft nog geen trekker.

## LIJST MET OVERIGE IDEEËN

- Via social media nieuwe woorden voor eenzaamheid bedenken en een lied ervan maken
- Groot fysiek beeld maken met jongeren van hoe eenzaamheid eruit ziet
- Zorgverzekering erkent eenzaamheidsproject als werkend medicijn
- Op zoek naar verborgen eenzaamheid (aanklappen bij mensen met de gordijnen dicht)
- Door middel van sportactiviteiten mensen uit eenzaamheid halen
- 'Recept' van huisarts: gesprek - pil - poeder - netwerk in kaart
- Wijksafari - aanbod van de wijk bekend
- 5 tips voor een gesprek voor iedereen te gebruiken als (je denkt dat) eenzaamheid een rol speelt
- Stempelkaart elke stap die je neemt = een stempel. Kaart vol krijgt beloning
- Buddysystemen op school ook toelichten (niet alleen doen)
- Buitenspelen faciliteren - brede strepen & parkeermogelijkheid aanpakken
- Game ontwikkelen met punten voor samenspel. Samen spelen in buurtkamers
- Een informele open deur in de publieke ruimte voor vraag & passend antwoord
- Bewonersgroep 'Samen tegen Eenzaamheid' uit Geuzenveld-Slotermeer meer betrekken bij het formele circuit en om advies vragen.
- Een herkenbaar logo/kleur/naam voor alle organisaties die zich verbieden aan het thema eenzaamheid in de wijk
- Wij-zijn-Nieuw-West onder de aandacht brengen door prijsvraag
- Cursus leren praten over gevoelens
- Dramalijn voor kinderen vanaf Groep 1 op alle scholen om te kunnen blijven spelen, jezelf te leren kennen en niet ingekapseld te raken door vastgezette structuren in de samenleving
- Lessen in geluk voor alle kinderen op school
- Speciaal aanbod voor kinderen/jongeren die een 'life event' mee maken (scheiding, ziekte, overlijden, verhuizing, etc.)

***"Mensen die in dit plan zijn opgenomen zijn allemaal enthousiast, dus wij zeggen: proberen!"***



## CRITERIA VOOR EXPERIMENTEN

Experimentvoorstellen zoals deze en andere voorstellen kunnen tot 1 juli worden ingediend. In juli worden de experimenten geselecteerd en al lerende gaan we aan de slag in de praktijk. De gekozen experimenten worden vanaf half juli tot en met december dit jaar uitgevoerd en gemonitord. In februari 2018 delen we de resultaten met de rest van de stad, welke onderdeel worden van een duurzame en lange termijn aanpak van eenzaamheid in Amsterdam.

Online indienen experimenten:

De experimentvoorstellen kunnen via een online registratieformulier worden ingediend, via deze [link](#). Hier vind je ook de resultaten van de verkenningsfase en daarnaast het Plan van Aanpak. In het Plan van Aanpak staat ook het programma van mogelijkheden, welke randvoorwaarden weergeeft voor het indienen van een experiment.

## MEER INFORMATIE?

Heeft u een vraag over deze bijeenkomst of over dit verslag? Neem contact op met het Regieteam Aanpak Eenzaamheid Amsterdam via [aanpakeenzaamheid@amsterdam.nl](mailto:aanpakeenzaamheid@amsterdam.nl). Wordt u ook lid van de [LinkedIn groep Amsterdams Netwerk Eenzaamheid](#)?

## SMOELENBOEK

Een goed gesprek gehad met iemand maar de naam vergeten? Check het smoelenboek voor namen en contactgegevens van alle aanwezigen: <https://padlet.com/Perspectivity/eenzaamheidgeuzenveldslotermeer>

## REFLECTIES

Wat neem je mee van de dag?

Veel mensen bestrijden  
eenzaamheid - leerzaam -  
inspirerend - saamhorigheid -  
energie-gevend - mooi netwerk -  
goed georganiseerd - absoluut  
niet eenzaam vandaag - naar huis  
met werk te doen - prettige sfeer -  
goede nieuwe ideeën - goed dat ik  
achter m'n bureau vandaan ben  
gekomen - mooie locatie - goede  
catering - dynamische wijk

## COLOFON



Facilitatie & verslag:  
[perspectivity.org](https://perspectivity.org)