



# GEZOND IN ...

STIMULERINGSPROGRAMMA GIDS  
LOKALE AANPAK GEZONDHEIDSACHTERSTANDEN

## KENNISDOSSIER



## SOCIALE OMGEVING



Om gezondheidsachterstanden in gemeenten terug te dringen adviseert Gezond in... een integrale aanpak op vijf sporen: gedrag & vaardigheden, participatie, preventie & zorg, fysieke en sociale omgeving. Er zijn acht succesfactoren (pijlers) bekend die de aanpak op deze sporen effectiever maken.

Dit kennisdossier biedt u enkele praktische handvatten en inspirerende voorbeelden voor de concrete invulling van het spoor Sociale omgeving.



# SOCIALE OMGEVING



De sociale omgeving beïnvloedt gedrag, gevoel van veiligheid en gezondheid. In een gezonde sociale omgeving wonen mensen veilig, is de samenhang in de buurt groot en krijgen mensen steun. Dit geeft hen de mogelijkheid om zich te ontplooiën, sociale contacten te leggen en om zich te ontspannen. De sociale omgeving is onder te verdelen in sociale netwerken, woon- en werkomgeving. Hierbij gaat het om familie, vrienden, kennissen, burens, collega's, buurtactiviteiten en verenigingen.

## SOCIALE OMGEVING EN GEZONDHEIDSACHTERSTANDEN

De sociale omgeving heeft effect op de gezondheid. Dit kan zowel positief als negatief zijn.

### Sociale netwerken

Het sociale netwerk kan gezondheid als volgt beïnvloeden:

De mate van sociale steun die iemand uit zijn omgeving ervaart is belangrijk. Sociale steun is emotionele steun of concrete hulp of informatie die men uit het sociale netwerk kan halen. Sociale steun beschermt bijvoorbeeld tegen het ontstaan van eenzaamheid en depressies. Gebrek aan sociale steun voor kinderen is vaak aanleiding tot psychische problemen op volwassen leeftijd. Huiselijk geweld zorgt voor een onveilige thuissituatie en heeft een flinke negatieve invloed op de gezondheid van kinderen en volwassenen. Een goed sociaal netwerk kan huiselijk geweld voorkomen of eerder laten stoppen.

Ook gezamenlijke activiteiten dragen bij aan een groepsgevoel, een saamhorigheidsgevoel dat de gezondheid kan beïnvloeden. Het effect wordt vergroot wanneer de activiteiten een gemeenschappelijk belang van de groep dienen. Zo heeft het samen onderhouden van een park in de buurt meer invloed dan een vriendschappelijk buurtsporthoernooi.

Sociale relaties bepalen het gedrag van mensen via de normen die in het netwerk gelden. Dit geldt ook met betrekking tot gezondheid. Mensen zijn bijvoorbeeld eerder geneigd de fiets te pakken wanneer dat in het sociale netwerk de norm is. Daarnaast kan een sociaal netwerk ongezond gedrag stimuleren, denk aan overmatig alcoholgebruik of drugsgebruik. Jongeren zijn bijvoorbeeld eerder geneigd te drinken of te roken in een sociaal netwerk waarin roken en veel drinken de norm zijn.

### Woon- en werkomgeving

De inrichting van de fysieke woonomgeving kan sociaal contact faciliteren en daarmee gezondheid beïnvloeden. Bijvoorbeeld doordat een openbare ruimte een plaats wordt voor ontmoetingen door o.a. bankjes, speeltuinen, etc.

Ook de (verkeers)veiligheid kan de samenhang van de buurt bevorderen of belemmeren. In de werkomgeving kunnen gunstige arbeidsomstandigheden, zoals een schone, prettig ingerichte en ergonomisch verantwoorde werkplek, (deels) voorkomen dat mensen ziek worden of arbeidsongeschikt raken. Een goede werksfeer is eveneens van belang. Goede verhoudingen met leidinggevenden en collega's, duidelijke werkafspraken en goed georganiseerde werkprocessen hebben een gunstige invloed op de gezondheid en het welzijn van de werkende mens. Wanneer (culturele) verschillen leiden tot gebrekkige communicatie, misverstanden, spanning en stress daalt het werkplezier, dit kan hogere ongevallencijfers en een hoger ziekteverzuim tot gevolg hebben.



## WIST U DAT...

- Gezondheid van invloed is op het aangaan of onderhouden van sociale relaties?
- Mensen die weinig te besteden hebben, minder deelnemen aan activiteiten in groepsverband?
- Afname van sociale relaties, als gevolg van gezondheidsproblemen of door armoede en schulden, kan leiden tot eenzaamheid?
- Mensen met beperkte financiële middelen vaker (sociaal en emotioneel eenzaam) zijn? Dit geldt zowel voor oudere als jongere leeftijdsgroepen.
- Meer dan 50% van de laagopgeleide mensen boven de 19 jaar zich eenzaam voelt? Ten opzichte van 32% van de hoogopgeleiden.



## WAT KUNT U ALS GEMEENTE DOEN?

De gemeente kan bijdragen aan een gezonde sociale omgeving. Bijvoorbeeld door ondersteuning te bieden bij zelfredzaamheid en participatie, vooral voor kwetsbare groepen zoals mensen met lage SES, eenoudergezinnen, ouderen en migranten. De gemeente kan concreet inzetten op de bestrijding van eenzaamheid, ondersteuning van mantelzorgers, vrijwilligerswerk, bestrijding van huiselijk geweld, veiligheid en leefbaarheid.

Om de richting te bepalen is het belangrijk om eerst zicht te krijgen op wat er speelt in de gemeente, dorpen en wijken. Benut de beschikbare statistieken over het gebied en benoem de risicovolle indicatoren. De Gezond in... [gebiedsindicatoren](#) geven inzicht in sociale samenhang (leeftijdsopbouw, samenstelling huishoudens, verhuizingen), het aantal mantelzorgers, onveilige situaties in de buurt en eenzaamheid. Ga in gesprek met inwoners over acties ter verbetering en onderneem deze vervolgens ook i.s.m. inwoners.

### EENZAAMHEID

Risicofactoren voor eenzaamheid, zoals armoede en gebrek aan sociale steun, zijn ook indicatoren voor een verhoogde kans op depressie. Uit onderzoek blijkt dat mensen van middelbare leeftijd met eenzaamheidsgevoelens vaker een depressie krijgen. Het is van belang hier alert op te zijn. En de juiste interventies aan te bieden om eenzaamheid te voorkomen. Inspanningen om eenzaamheid te voorkomen, kunnen bijdragen aan depressiepreventie.

#### Enkele voorbeelden:

- Neem de regie in de aanpak van eenzaamheid. Zorg voor een goede afstemming tussen vrijwilligers en professionals. Dit kan via een signaleringskaart en doorverwijssysteem tussen eerste lijnsprofessionals, welzijnswerk, sport- en gezondheidsactiviteiten.
- Betrek de inwoners bij het organiseren van passende activiteiten! Weet wat ontmoeting belemmert en wat stimuleert.
- Vaak bestaan er ook financiële barrières voor het meedoen aan activiteiten. Voor kinderen van 0 tot 18 jaar en mensen boven de 65 jaar die afhankelijk zijn van een inkomen rond het sociaal minimum, kan de gemeente lidmaatschap voor een sport- of culturele vereniging betalen. Bijvoorbeeld met een *Doe-Mee-Pas* of vanuit het *Jeugdportfonds*.
- Zet in op een goed ingerichte woonomgeving met voldoende mogelijkheden om anderen te ontmoeten. Dit kan gaan om ontmoetingen op straat, in het buurthuis, of bij de sportvereniging. Faciliteer bijvoorbeeld [Huiskamers van de buurt \(zie ook de reportageserie van Coalitie Erbij en Aedes-Actiz\)](#).
- Faciliteer deskundigheidsbevordering van professionals en vrijwilligers. Leg hierbij de nadruk op hoe zelfregie en netwerkvorming bevorderd kunnen worden onder mensen die vereenzamen.
- Faciliteer een aanbod van cursussen waarin wordt gewerkt aan het uitbreiden van het sociale netwerk. Bijvoorbeeld via het



bevorderen van individuele sociale vaardigheden, zoals in *'Zin in vriendschap'*. Of met behulp van een netwerkcoach, zoals in *'Natuurlijk, een netwerkcoach'*. Deze [methoden](#) helpen mensen met het in kaart brengen van hun netwerken, om het daarna te versterken en uit te breiden. Met speciale aandacht voor ouderen.

- Stimuleer het verspreiden van informatie over wat inwoners kunnen doen als zij eenzaamheid signaleren. Welke steun is er beschikbaar en welke ondersteuning kunnen inwoners zelf bieden? Door bijvoorbeeld artikelen en interviews in huis-aan-huisbladen te publiceren, kan de gemeente hierover informatie verspreiden en mensen bewust maken van eenzaamheid bij hen in de buurt.

#### Bruikbaar hierbij zijn:

- Voorbeelden van [Coalitie Erbij en de lokale coalities](#) die in veel gemeenten actief zijn.
- [Een website met specifieke info](#) voor lokaal beleid en voorbeelden.
- Sleutels voor de lokale aanpak van eenzaamheid ([Movisie en Coalitie Erbij 2013](#)).
- [Een handreiking over eenzaamheid](#) en hoe het te signaleren.





## ONDERSTEUNING VAN MANTELZORGERS

### Enkele voorbeelden:

- Maak afspraken omtrent **respijtzorg**. De gemeente beoordeelt de mogelijkheden en ondersteuningsbehoeften van de mantelzorger. Als het nodig is, kan een professionele kracht of vrijwilliger de zorg tijdelijk overnemen (respijtzorg). Dit moet voorkomen dat mantelzorgers overbelast raken, geen eigen leven meer hebben en vereenzamen. Zij kunnen ook het sociale netwerk van de mantelzorger betrekken, zodat hij/zij er niet alleen voor staat. Extra aandacht voor migrantenmantelzorgers is van belang. Zij lopen een hoger risico om overbelast te raken onder andere omdat migrantenouderen de weg vaak niet kennen naar voorzieningen.
- Maak afspraken met instellingen voor dagbesteding. Dit onttrekt een stukje zorg van de mantelzorger. Maak afspraken over de manier waarop de dagbesteding gegeven en georganiseerd wordt. Zorg dat de dagbesteding in de buurt is van waar mensen wonen. Daarnaast moet de dagbesteding uitgaan van wat iemand wel kan (en niet van de beperking van iemand) en is het een pré dat hij/zij door de dagbesteding zelfstandiger en zelfredzamer wordt.
- Ook kan digitale zorg of e-health helpen zorg op afstand te bieden.

### Bruikbaar hierbij zijn:

- Het expertisecentrum mantelzorg:
  - **Voor gemeenten**.
  - **Minicursus Mantelzorgbeleid** voor gemeenten.
  - **Praktijkvoorbeelden** voor gemeenten.
- Factsheet Migrantenmantelzorgers, **Pharos**.
- **Movie** (o.a. kennisdossier **Informeel zorg** en de databank **Effectieve sociale interventies – Mantelzorgondersteuning**).

## VRIJWILLIGERSWERK

### Enkele voorbeelden:

- Stimuleer/faciliteer vrijwilligerswerk. Maak een gemeentelijke visie op vrijwilligerswerk en maak voorwaarden voor het toekennen van subsidie en neem deze op in het gemeentelijke vrijwilligerswerkbeleid.
- Stimuleer/faciliteer sociale activeringsprogramma's zoals buurtgerichte sociale activering (BSA), een methode voor het activeren van sociaal kwetsbare burgers. De aanpak omvat zowel een individuele benadering als een aanpak gericht op de buurt. Na afloop hebben deelnemers vaak meer contact met burens en zijn actiever bezig met vrijwilligerswerk, opleiding of werk.
- Start maatjesprojecten die vrijwilligers één-op-één koppelen aan iemand die op bepaalde punten in het leven een coach, mentor of maatje nodig heeft. Het kan gaan om het leren van de Nederlandse taal, om het bieden van emotionele steun, maar ook om hulp bij zelfstandig wonen, of bijvoorbeeld het aangaan van sociale contacten.
- Betrek ook vluchtelingen in de gemeente, zowel asielzoekers als statushouders. Stimuleer sociale activering in de vorm van vrijwilligerswerk met behulp van het programma **Aan de Slag!**
- Stimuleer bijstandsgerechtigden richting vrijwilligerswerk, met aandacht voor gezondheidsproblemen en het bespreekbaar maken daarvan. Ga na of mensen met een uitkering gemotiveerd zijn om als vrijwilliger aan de slag te gaan bij Wmo-voorzieningen, sportvereniging, speeltuin of groenvoorziening (al dan niet als tegenprestatie voor een uitkering).

### Bruikbaar hierbij is:

- **Movie** (o.a. kennisdossier **Vrijwillige inzet** en de brochure **Vrijwillige inzet is de basis voor gemeenten**).

## VEILIGHEID

In de aanpak van sociale veiligheid is het verminderen van onveiligheidsgevoelens van bewoners minstens zo belangrijk als de aanpak van daadwerkelijke criminaliteit. De gemeente is verantwoordelijk voor de openbare orde en veiligheid, en is tevens de schakel tussen verschillende organisaties die daar verder een rol in spelen.

### Enkele voorbeelden:

- Zet bewoners in om de gevoelens van sociale veiligheid te vergroten: moedig burgertoezicht en buurtpreventie aan. Buurtbewoners kunnen informele en sociale controle uitvoeren, ondersteund door formele instanties. Bijvoorbeeld d.m.v. **buurtvaders**: vaders uit de wijk die toezicht uitoefenen op jongeren uit de wijk en daarin nauw samenwerken met de gemeente en politie. Ook projecten als **Respect** werken aan preventie van overlast door hangjongeren: buurtbewoners gaan in dialoog met deze jongeren.
- Verbeter de sociale veiligheid met verlichting. Veiligheidsverlichting bestaande uit calamiteitenverlichting en fellere verlichting rond hotspots op specifieke tijden kan zowel preventief, als de-escalierend worden ingezet, bijvoorbeeld in een horeca-concentratiegebied.
- Verbeter de sociale veiligheid. Verminder overlast van hangjongeren door ontmoetingsplekken aan te leggen in het zicht van omwonenden. Jongeren willen soms niet rondhangen op plekken die de gemeente inricht. Om dit te voorkomen, is het belangrijk om ze te betrekken bij de inrichting ervan.
- Stimuleer inzet van weerbaarheidstrainingen, zoals **Rots en Water**. Hiermee wordt gewerkt aan zelfbeheersing, zelfvertrouwen en zelfreflectie.
- Draag met alle betrokken partners zorg voor een sluitende aanpak van kindermishandeling, relationeel/huiselijk geweld en loverboys.

### Bruikbaar hierbij zijn:

- Het **CCV** met onderwerpen als **verbeteren van veiligheidsbeleving** en **burgerparticipatie op het gebied van veiligheid**.
- **Een vroegsignaleringssysteem** met oorzaken aantasting veiligheid in wijken en specifieke aandachtspunten.
- Informatie over de aanpak **De Vreedzame Wijk**.
- **De wijkengids** van Platform31.

## LEEFBAARHEID EN SOCIALE COHESIE

- Organiseer ontmoetingsruimten en stel ze open voor alle inwoners, jong en oud. Zorg ook voor een toegankelijke buitenomgeving met bankjes, speeltuinen etc.
- Faciliteer deskundigheidsbevordering van vrijwilligers en professionals die werken met sociaal kwetsbare groepen.
- Stimuleer en faciliteer **burgerinitiatieven** gericht op wijk, buurt of straat. Bijvoorbeeld door ondersteuning te bieden vanuit de gemeente, in de vorm van een wijkbudget. Ondersteun actieve inwoners die, vanuit een intrinsieke motivatie, problemen aanpakken en veranderingen realiseren.
- Verbinding tussen burgerinitiatieven en organisaties als welzijn, woningcorporaties, en sociale wijkteams kunnen bijdragen aan een goede sociale basisinfrastructuur. Het sociale (wijk)team kan een actieve rol vervullen bij het versterken van de sociale basisinfrastructuur van een buurt en bij het organiseren van collectieve voorzieningen bij breder levende behoeften.
- Waarborg een gevarieerd aanbod aan voorzieningen in alle wijken zoals scholen, winkels, bedrijven, openbaar vervoersvoorzieningen en sport. Sluit daarbij aan bij de behoeften van de (toekomstige) bewoners. Waarborg dat (sport)voorzieningen ook toegankelijk zijn voor mensen met een beperking en mensen met een laag inkomen. Stimuleer dat sport- en cultuurvoorzieningen ook uitnodigend zijn voor migrantengroepen en gezinnen met een lage SES.
- Bij sluiting van een verzorgingshuis: vraag het sociale wijkteam de ondersteuningsvragen van ouderen in aanleunwoningen te verkennen. Zo kan tijdig passende ondersteuning geboden worden. Die ondersteuning kan gericht zijn op individuele vragen van bewoners, maar ook op het organiseren van ontmoeting en zorgen voor sociale veiligheid.





## WIE ZIJN BETROKKEN?

Meerdere partijen zijn betrokken bij een gezonde sociale omgeving. In eerste instantie vooral het sociaal domein. Betrek, om veiligheid en leefbaarheid in de wijk te creëren, ook collega's van het fysieke domein.

Veel gemeenten werken aan het versterken van de sociale basisinfrastructuur (SBI) met laagdrempelige mogelijkheden voor (kwetsbare)inwoners. Het versterken van de sociale omgeving begint bij ontmoetingsplaatsen als onderwijs, gezondheidscentra, sportclubs, verenigingen, de kerk, de voedselbank, etc. Mensen uit verschillende sociale milieus komen hier bij elkaar. Betrek de dienstverlenende professionele en (vrijwillige) organisaties van deze ontmoetingsplaatsen. Zij hebben een signaleringsfunctie voor allerlei problemen waarmee personen, gezinnen of groepen te kampen hebben en kunnen doorverwijzen of op basis van de signalen groepsactiviteiten organiseren.

Wijkmanagers/regisseurs spelen een belangrijke rol in wijkgericht werken. Ook het welzijnswerk (maatschappelijk werk, opbouw-werk, ouderenwerk), buurtsportcoaches, wijkteams, woningbouw-corporaties en vrijwilligerscentrales, lokale partners en inwoners zijn onmisbaar.



## TIPS

- Werk samen met belangengroepen, cliëntenraden en zelforganisaties. Zij kunnen veranderingen aankaarten zoals de toegankelijkheid van (buurt)voorzieningen en zien de effecten van sociale wet- en regelgeving.
- Organiseer sociaal culturele activiteiten om de omgeving van mensen met een tekort aan sociale steun 'contactrijker' te maken. Activiteiten die hieraan bijdragen zijn koffie-inloopochtenden in een dienstencentrum, gezelschapsspelen, gymnastiekgroepjes en andere groepsactiviteiten als samen een blokje om na het eten, zingen of schilderen. Betrek inwoners in de keuze voor activiteiten.
- Speel in op de trend: er ontstaat een nieuwe sociale infrastructuur op buurtniveau zoals ruilsystemen, voedselbanken, buurtmoestuinen en initiatieven van inwoners die vanuit eigen ervaring met problemen, anderen willen helpen. Benut hierbij *social media*.
- Check of het aanbod van welzijn, sport- en culturele organisaties nog steeds goed aansluit bij de behoeften van burgers in de wijk en bijvoorbeeld ook (allochtone) jongeren bereikt. Laat jongeren zelf aan het woord over welke activiteiten en voorzieningen in hun ogen bijdragen aan een fijne leefomgeving.
- Betrek cliënten, familie (mantelzorgers) en vrijwilligers bij het formuleren van een visie op ondersteuningsmogelijkheden als respijtzorg, en maak die onderdeel van het beleid.
- Maak voor gezondheidsbevordering gebruik van de sociale omgeving. Kinderen kopiëren gezond eetgedrag, zoals minder eten en gezondere producten eten. Werk samen met scholen en ouders om die gezonde sociale omgeving te creëren.
- Doe mee met *De Week tegen Eenzaamheid*, onderdeel van de bewustwordingscampagne die *Coalitie Erbij* het hele jaar door voert om kennis en kunde rond eenzaamheid te verbreden en delen. *Coalitie Erbij* kan ook lokale conferenties *Samen tegen eenzaamheid* organiseren waarbij wordt toegewerkt naar een concreet plan van aanpak.



# ENKELE VOORBEELDEN

## SPIL- EVEN BUURTEN

In Rotterdam en in de gemeenten Drachten, Delfzijl en Vlagtwedde is het project *Spil. Even Buurten* gepilot. Medewerkers van lokale welzijnsorganisaties nemen een functie als Spil op zich. De Spil is een laagdrempelig aanspreekpunt en verbindt ouderen met buurtgenoten, hulpaanbod en activiteiten. Ouderen komen op eigen initiatief bij een Spil, worden actief benaderd door de Spil, of worden aangemeld door sleutelfiguren, POH's, thuiszorg, welzijnswerk of vrijwilligers. De Spil bekijkt, samen met de ouderen, waar zij behoefte aan hebben en brengt ze in contact met een maatje in de buurt. Dit gebeurt via kleinschalige en bereikbare ontmoetingsplekken en -activiteiten op wijkniveau. Samen wordt er voorzien in de belangrijkste vragen zoals (meer) sociaal contact, praktische hulp en steun in en om huis en vervoer. Door passende ondersteuning kunnen ouderen zo lang mogelijk thuis blijven wonen en kunnen problemen vroeg worden gesignaleerd. Hiermee wordt het welzijnsbevinden van ouderen vergroot, waardoor zij zich minder kwetsbaar voelen en het leven weer beter aan kunnen.

### Meer informatie

#### CMO STAMM

- In Delfzijl wordt de Spilfunctie voortgezet met GIDS-gelden.

## BUURTGERICHTE SOCIALE ACTIVERING (BSA)

De methode *Buurtgerichte Sociale Activering* (BSA) activeert sociaal kwetsbare burgers en de sociale netwerken en voorzieningen in hun woonomgeving. Dit wordt gedaan met behulp van een 'buurtactiverder'. De aanpak omvat zowel een individuele benadering als een participatieve aanpak, gericht op de hele buurt. Dit vraagt inzet van bewoners, organisaties in de wijk en gemeente. De eerste stap is om een goed beeld te krijgen van de buurtbewoner en diens leefwereld. Daarna worden op een uitnodigende manier deelnemers geworven en worden samen de mogelijkheden

verkend tot deelname aan het BSA-traject. Vervolgens wordt per individuele bewoner bekeken hoe deze een stap verder kan zetten in de eigen ontwikkeling en wat de buurt te bieden heeft. Niet alleen de bewoner wordt in deze fase geactiveerd, ook instellingen in de buurt. Vervolgens wordt gewerkt aan het daadwerkelijk actief worden: Het probleemoplossend vermogen van de bewoner wordt vergroot doordat hij of zij participeert in activiteiten. De vertrouwensband tussen bewoner en buurtactiverder is essentieel voor het slagen van dit vraaggerichte traject.

Kijk voor meer informatie over BSA, en andere interventies in de databank [Effectieve sociale interventies](#) van Movisie.

## SOCIAAL VITAAL

Het programma *Sociaal Vitaal* van de gemeente Amersfoort heeft verschillende doelen in meerdere aandachtswijken: het bevorderen van de zelfredzaamheid, sociale participatie, bewegen en kwaliteit van leven voor ouderen (65-80 jaar) die laagopgeleid zijn of een laag inkomen hebben. Ouderen worden door een groep getrainde vrijwilligers persoonlijk huis-aan-huis geworven. De ouderen die belangstelling hebben voor het programma worden gescreend door het afnemen van een fysieke fitheidstest in combinatie met een vragenlijst die eenzaamheid en veerkracht meet.

### Het Sociaal Vitaal programma bestaat uit:

- Een veelzijdig beweegprogramma waarbij deelnemers in hun eigen wijk of buurt worden ondersteund bij het realiseren van de *Nederlandse Norm Gezond Bewegen*;
- Een weerbaarheidstraining waarin de nadruk ligt op het leren omgaan met angst, het krijgen van zelfvertrouwen, het leren aangeven van de eigen grenzen en het greep krijgen op emoties en het eigen gedrag;
- Een sociale vaardigheidstraining waarin de nadruk ligt op het vergroten van het inzicht in sociale interacties en het verbeteren van sociale vaardigheden om sociale contacten te leggen en te onderhouden;
- Voorlichting over verschillende gezondheids- en sociale thema's waarvoor de deelnemers belangstelling hebben en waarvan zij de kennis kunnen inzetten bij het realiseren van een gezonder leefpatroon.

Deelnemers krijgen als groep een zelfmanagementtraining aangeboden om gedragsbehoud te bevorderen. Hierbij wordt aandacht besteed aan het in praktijk brengen van de getrainde vaardigheden.

Kijk voor meer informatie over sociaal vitaal, en andere interventies [in de database](#) van het Loketgezondleven.



## WIJ: KWETSBARE BEWONERS HELPEN ELKAAR EN ZICHZELF

WIJ is een netwerkorganisatie die zich richt op het ondersteunen van kwetsbare inwoners. Zij helpen mensen en hun omgeving door hen te stimuleren zoveel mogelijk zelfredzaam te zijn. WIJ is werkzaam in de gemeenten Breda, Alphen-Chaam en Baarle Nassau. De werkwijze van WIJ wordt gekenmerkt door aan te sluiten bij wensen en talenten van hulpvragers en hun omgeving. Met succes de eigen talenten aanspreken, maakt mensen sterker, gelukkiger en minder afhankelijk van anderen. Bovendien bevordert dit het gevoel van eigenwaarde. WIJ koppelt hulpvragers aan mensen uit de directe omgeving die willen helpen. Deze werkwijze ontwikkelt en versterkt sociale netwerken. De kans op eenzaamheid en sociaal isolement neemt af en het welbevinden en de gezondheid van hulpvragers wordt bevorderd. Kijk voor meer informatie op de website van [Wij begint bij jou](#).

## FRIESLAND PAKT EENZAAMHEID INTEGRAAL AAN

In Friesland is de laatste jaren aan een integrale aanpak van eenzaamheid gewerkt. Samenwerking tussen zorg en welzijn staat centraal, evenals het verster-



Heeft uw gemeente zelf goede voorbeelden? Deel ze via [www.gezondin.nu](http://www.gezondin.nu)

ken van de eigen regie en het sociale netwerk van mensen die vereenzamen. Vijf Friese gemeenten - Franekeradeel, Harlingen, Opsterland, Skarsterlân en Smallingerland – gingen aan de slag.

### De aanpak:

- Snellere signalering van eenzaamheid door vrijwilligers en professionals, hiervoor is een signaleringskaart ontwikkeld, een doorverwijssysteem opgezet en zijn verwijspunten ingericht.
- Inzet van passende ondersteuning met de focus op zelfregie en eigen kracht (deskundigheidsbevordering).
- Effectievere samenwerking en afstemming bij eenzaamheidsproblematiek tussen eerstelijnszorg en het welzijnswerk.

De opgedane ervaringen hebben inmiddels een vervolg gekregen in de Wmo-werkplaats Friesland, en in de landelijke werkgroep van de Wmo-werkplaatsen. De ervaringen van deze gemeenten zijn verwerkt in de handleiding [Zingeving werkt](#).

## LEVENDIGE ONTMOETINGSPLEKKEN

In veel Nederlandse gemeenten zijn levendige ontmoetingsplekken te vinden. Plekken waar mensen in gesprek raken. Waar mensen met een klein netwerk of mensen die zich eenzaam of geïsoleerd voelen, op hun gemak zijn. In Enschede zijn er drie *Huizen van de Buurt*, laagdrempelige ontmoetingsplekken voor en door wijkbewoners. Ze zijn gevestigd bij zorg- en activiteitscentra en worden draaiende gehouden door een zelfsturend team vrijwilligers.

In de *Huiskamer van de Buurt* worden activiteiten georganiseerd die de – veelal alleenstaande – oudere bezoekers uit hun isolement halen, waardoor ze beter in hun vel zitten en minder gezondheidsklachten hebben. "Thuis praat ik met mijn parkiet, hier praat ik met mensen."

Met een [reportageserie](#) willen *Coalitie Erbij* en Aedes-Actiz Kenniscentrum Wonen-Zorg mensen en organisaties inspireren om samen te werken aan méér levendige ontmoetingsplekken in het land.

## BRONNEN

- [Gezond in – sociale omgeving](#)
- [Nationaal kompas](#)
- Loket gezond leven**
  - [Een integrale aanpak van overgewicht](#)
- Movisie**
  - [Participatie en activering](#)
  - [Vrijwillige inzet](#)
  - [Wat werkt bij armoede](#)
- Vereniging van Nederlandse Gemeenten**
- [Volksgezondheid en zorg](#)

### Meer informatie

#### Movisie

- [Sociaal maakt gezond toch logisch](#)
- [Sociale netwerken](#)
- [Zicht op sociale veiligheid](#)

#### Platform 31

- [Overzicht experimenten](#)
- [De eindjes aan elkaar knopen](#)
- [Wijkveiligheid](#)

#### [Wat werkt in de wijk](#)