

Verwijskaart gemeente Woerden

Behorend bij Rapport Woerdense kerken slaan
handen ineen tegen eenzaamheid

september 2024
monique.kingma@hu.nl



WAT IS EENZAAMHEID?

Eenzaamheid, een veelomvattend begrip waar in Nederland tegenwoordig steeds meer aandacht voor is. Maar wat is eenzaamheid eigenlijk precies, hoe ontstaat het, bij wie komt eenzaamheid voor en wanneer moet er hulp worden ingeschakeld? Om helder te krijgen wat je als vrijwilliger of naaste tegen eenzaamheid kan doen is deze informatiesheet als hulpmiddel opgesteld.

Wanneer ontstaat eenzaamheid?

Gevoelens van eenzaamheid ontstaan vaak bij grote gebeurtenissen in ons leven, zoals een relatiebreuk, verlies van een naaste, verlies van gezondheid, een baby krijgen, op kamers gaan, werkloosheid of het starten met een nieuwe baan. Deze life events gaan vaak gepaard met veranderingen in onze sociale verbindingen.

Bij wie komt eenzaamheid voor?

Gevoelens van eenzaamheid komen bij iedereen wel eens voor, ongeacht de leeftijd, religie, levensfase, opleidingsniveau of de afkomst van de persoon in kwestie. Daarnaast is de grootte van het sociale netwerk ook niet direct van invloed op het gevoel van eenzaamheid. Iemand met een groot sociaal netwerk kan alsnog gevoelens van eenzaam ervaren. Andersom hoeft iemand met een klein sociaal netwerk niet direct eenzaam te zijn. Dit is dus afhankelijk van de persoonlijke belevingen, voorkeuren en ervaringen.

Wat is eenzaamheid?

Hoewel eenzaamheid voor iedereen een andere betekenis kan hebben, wordt de term gedefinieerd als het ervaren van een onprettige ervaring als gevolg van het gebrek aan betekenisvolle contacten. Per persoon kan de ernst van eenzaamheid en de mate van het gemis hierin variëren. Eenzaamheid kan onderverdeeld worden in twee vormen, namelijk emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid. We spreken van emotionele eenzaamheid als de persoon in kwestie een hechte, intieme band mist met één of meerdere personen. Hierin staat de behoefte aan kwaliteit centraal. Sociale eenzaamheid gaat daarentegen meer om de behoefte van een grotere omvang van het sociaal netwerk. Kortom, eenzaamheid is een persoonlijk gevoel en is van buitenaf soms niet goed zichtbaar.

Wanneer is er hulp nodig?

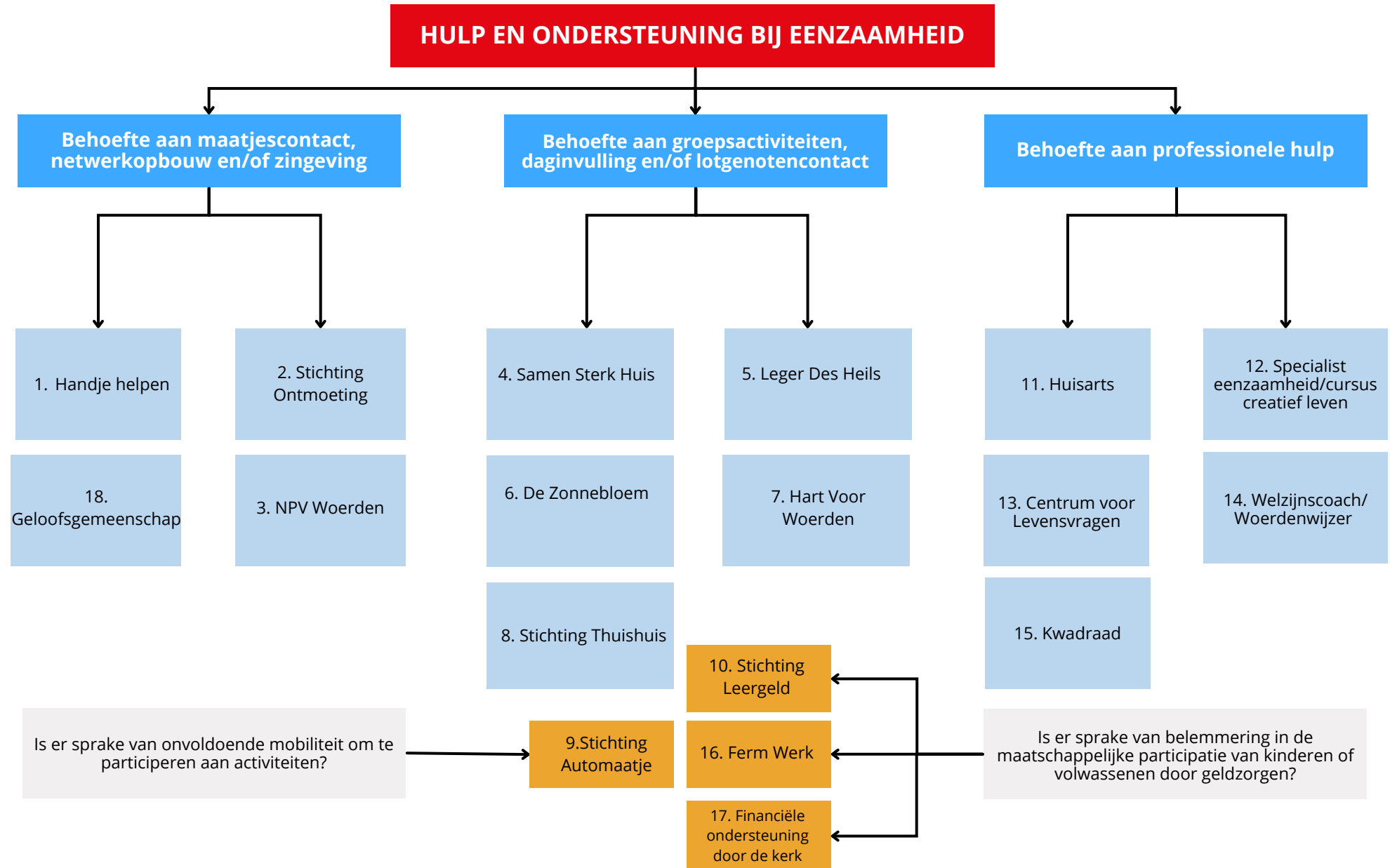
Eenzaamheid is niet altijd een probleem, soms vinden mensen hun draai in een nieuwe situatie en komen zij er zelf weer uit. Dan kan steun fijn zijn, maar is hulp in dat geval niet altijd nodig. Als de eenzaamheid langer blijft aanhouden, dan kan het zinvol zijn om hulp te zoeken. Langdurige eenzaamheid kan namelijk leiden tot veranderingen in de hersenen, waardoor het steeds lastiger wordt om zelfstandig uit deze situatie te komen. Hulp aanbieden is zinvol en meest effectief als iemand gemotiveerd is om iets aan de eigen situatie te willen veranderen.

Welke hulp kan er worden ingezet?

Bij het zoeken naar passende hulp voor ervaren eenzaamheid, is het belangrijk om te kijken naar de aard en de ernst van eenzaamheid. Hoe lang speelt eenzaamheid al en in hoeverre heeft eenzaamheid invloed op het mentale welbevinden? Belangrijk hierbij is om te kijken naar welke organisatie de juiste kennis heeft en of de aanpak van de organisatie passend is bij de wensen van de persoon in kwestie.

HULPINSTRUMENT DOORVERWIJZING BIJ EENZAAMHEID IN WOERDEN

Indien er sprake is van eenzaamheid en de persoon in kwestie geen zelfstandige stappen kan zetten in de richting van de gewenste situatie, kan hulp soms wenselijk zijn. In dit geval kan het helpend zijn op de persoon te koppelen aan de juiste (professionele) ondersteuning. Het in kaart brengen van de aard en de ernst van eenzaamheid en het waarborgen van de behoeften is hierin noodzakelijk. Onderstaande stappen kunnen hierbij doorlopen worden om de positieve match te vinden tussen het aanbod van de (professionele) hulp en de hulpvrager.



CONTACTGEGEVENS ORGANISATIES TEGEN EENZAAMHEID

1

STICHTING HANDJE HELPEN



Handje helpen zorgt voor de juiste match tussen een hulpvrager en een vrijwilliger of stagiair. Zij bieden hulp aan kinderen en volwassenen met een chronische ziekte, beperking of gedrag dat om extra zorg en aandacht vraagt. Daarnaast zijn zij er ook voor (overbelaste) mantelzorgers

Contact:

030 - 263 29 50
Info@handjehelpen.nl

2

STICHTING ONTMOETING



Stichting Ontmoeting helpt mensen in Nederland die de verbinding met hun omgeving en zichzelf volledig zijn kwijtgeraakt. Velen van hen kampen met verslaving, schulden, psychische problemen en dreigen hun huis kwijt te raken. Soms leven ze zelfs al jarenlang op straat.

Contact:

030 - 635 40 90
Info@ontmoeting.nl

3

NPV WOERDEN



NPV is een christelijke beweging. Zij erkennen de Bijbel als grondslag voor al hun activiteiten en handelen vanuit de waarden 'beschermwaardigheid', 'solidariteit' en 'zorgzaamheid'. Vanuit deze waarden ondersteunen zij jongeren, volwassenen en ouderen bij sociaal-praktische hulpvragen.

Contact:

06 - 50 51 71 24
Woerden@afdeling-npvzorg.nl

CONTACTGEGEVENS ORGANISATIES TEGEN EENZAAMHEID

4

SAMEN STERK HUIS

.....

Het Samen Sterk Huis is een plek om gewoon even in-te-lopen. Alles is erop gericht om je te laten ervaren hoe mensen samen met hun naasten ondanks de ziekte kanker midden in het leven kunnen blijven staan en hoe zij daarin de balans kunnen (her)vinden.

Contact:

0348 - 447 643
Info@samensterkhuis.nl

5

LEGER DES HEILS

.....

Bij de 50|50-locaties van het Leger des Heils vinden mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt een passende werkplek of dagbesteding. Het gaat vaak om mensen met meerdere en langdurige problemen. Het Leger des Heils zet zich in om mensen met een kwetsbaarheid met elkaar te verbinden.

Contact:

088 - 890 79 00
5050.mn@legerdesheils.nl

6

DE ZONNEBLOEM

.....

De Zonnebloem afdeling Woerden is een organisatie van vrijwilligers die zich inzetten voor mensen met lichamelijke beperkingen.

Als u aan huis bent gebonden door lichamelijke beperkingen kunt u bezoek krijgen van een vrijwilliger. Gezelschap en een goed gesprek staan centraal. Het gaat er vooral om dat u uw verhaal kwijt kunt. Maar ook samen een wandeling maken, een potje schaken of winkelen behoort tot de mogelijkheden.

Contact:

0348 - 415033
Zonnebloemharmelen@gmail.com

CONTACTGEGEVENS ORGANISATIES TEGEN EENZAAMHEID

7

HART VOOR WOERDEN

.....

Hart voor Woerden levert als onderdeel van het welzijnswerk in Woerden een bijdrage aan het vergroten van het welbevinden van de inwoners van Woerden. Hart voor Woerden is hét Centrum voor vrijwillige inzet in de gemeente Woerden en ondersteunt vrijwilligers en organisaties.

Contact:

0348 - 42 11 01

<https://www.hartvoorwoerden.nl/contact>

8

STICHTING THUISHUIS

.....

Stichting Thuishuis Woerden is een vrijwilligersorganisatie die zich inzet om eenzaamheid onder ouderen te voorkomen en te verminderen. Dit doen zij in Woerden, Kamerik, Harmelen en Zegveld. Met een pro-actieve werkwijze & de 'geef-nooit-op' methodiek ondersteunen zij ouderen om weer mee te doen in de samenleving.

Contact:

06 - 83405125

Info@thuishuiswoerden.nl

9

STICHTING AUTOMAATJE

.....

Stichting Automaatje zet zich in voor mensen die minder mobiel zijn en géén auto meer kunnen rijden, maar buiten de bestaande regelingen vallen voor vervoer met indicatie. Bij Automaatje rijden vrijwilligers uit de buurt mensen van locatie naar locatie met hun eigen auto, zodat mensen die minder mobiel zijn toch naar bijvoorbeeld de kapper kunnen of op bezoek kunnen bij familie. Het gebruik van ANWB Automaatje is geheel gratis.

Contact:

06 - 31936612

Automaatje@thuishuiswoerden.nl

CONTACTGEGEVENS ORGANISATIES TEGEN EENZAAMHEID

10

STICHTING LEERGELD

.....

Stichting Leergeld helpt kinderen uit gezinnen met geldzorgen in Nederland. Zij zorgen ervoor dat deze kinderen in Nederland dezelfde kansen hebben als leeftijdsgenoten. Zo helpt Stichting Leergeld gezinnen aan bijvoorbeeld schoolspullen, een laptop, een fiets, zwemles, sport of muzieklessen, zodat ieder kind kan meedoen en plezier kan maken.

Contact:

013 - 545 1656
Info@leergeld.nl

11

HUISARTS

.....

Om het welzijn van de inwoners van Woerden te waarborgen is het noodzakelijk om vroegtijdig aan de bel te trekken bij zorgwekkende signalen. Indien je als (vrijwilligers)organisatie niet beschikt over de benodigde kennis om de hulpvrager de begeleiding te bieden die hij/zij nodig blijkt te hebben, is het van belang om de hulpvrager door te verwijzen naar zijn/ haar eigen huisarts. De huisarts kan een verdere behandeling in gang zetten.

Contact:

De contactgegevens van de huisarts zijn per persoon verschillend i.v.m. de diverse huisartsen.

12

SPECIALIST EENZAAMHEID /CURSUS CREATIEF LEVEN

.....

Creatief Leven is een groepscursus van 8 bijeenkomsten voor mensen die hun eigen eenzaamheid willen leren aanpakken. Het is een verandertraject waarin je leert wat eenzaamheid is en wat je hier zelf aan kunt doen. Stap voor stap kom je in beweging, (her)ontdek je jezelf en bouw je aan een prettiger leven. De cursus wordt begeleid door gecertificeerde Specialisten Eenzaamheid.

Contact:

0348 - 428820
Berkeley.e@woerden.nl

CONTACTGEGEVENS ORGANISATIES TEGEN EENZAAMHEID

13

CENTRUM VOOR LEVENSVRAGEN

.....

Centrum voor Levensvragen is er voor mensen die tegen een grote vraag in het leven aanlopen. Dit kan gaan over thema's rondom verlieservaringen, ziekte of een ander belangrijk vraagstuk in het leven.

Centrum voor Levensvragen biedt professionele geestelijke begeleiding bij de hulpvragers thuis. Daarnaast organiseren zij ook bijeenkomsten rondom levensbeschouwelijke thema's.

Contact:

06 -15907201

Noordwesttutrecht@centrumvoorlevensvragen.nl

14

WELZIJNSCOACH/ WOERDENWIJZER

.....

De welzijnscoaches van WoerdenWijzer bieden individuele ondersteuning aan mensen die vragen hebben op het vlak van sociale contacten, praktische hulp of daginvulling. De welzijnscoaches kennen het brede aanbod van voorzieningen en activiteiten in de gemeente en helpen mensen kosteloos en vrijblijvend op weg.

Bij WoerdenWijzer kunnen mensen terecht met hulpvragen op het gebied van huishoudelijke hulp, dagbesteding en jeugdhulpzorg. Woerdenwijzer biedt antwoorden, tips en oplossingen op deze hulpvragen door middel van zorg en begeleiding.

Contact:

0348 - 428600

Info@woerdenwijzer.nl

15

KWADRAAD

.....

Kwadraad zet zich met diverse Maatschappelijk Werkers door heel Nederland in om mensen op weg te helpen met hun hulpvraag op het gebied van gezin, opvoeding, werk, inkomen, verdriet, eenzaamheid, inburgering, relaties, scheidingen en geweld. Kwadraad biedt oplossingen en advies met de inzet van één op één begeleiding, groepsbegeleiding en online trainingen.

Contact:

088 - 900 4000

Clientondersteuning.woerden@kwadraad.nl

CONTACTGEGEVENS ORGANISATIES TEGEN EENZAAMHEID

16

FERMWERK

.....

Ferm Werk vindt het belangrijk dat iedereen kan meedoen in de samenleving. Óók als u een kleine portemonnee heeft. Daarom bestaat er een regeling om kosten voor sport, cultuur en onderwijs vergoed te krijgen: de Declaratieregeling. Inwoners van de gemeenten Woerden, Montfoort en Oudewater kunnen gebruik maken van de Declaratieregeling. Deze regeling is bedoeld voor mensen met een inkomen van maximaal 120% van de bijstandsnorm. Het geld kan gebruikt worden voor welzijnsactiviteiten (denk aan leuke dingen in het buurthuis), een abonnement op krant/tijdschrift of internet en zaken voor school (ouderbijdrage). De bedragen kennen een maximum per gezin.

Contact:

U kunt deze declaratieregeling aanvragen op:
<https://www.fermwerk.nl/over-ferm-werk>

17

FINANCIËLE STEUN VANUIT DE KERK

.....

In het geval dat er maandelijks niet voldoende geld binnenkomt om hiervan zorgeloos rond te komen, kan dit leiden tot gevoelens van eenzaamheid. Bij het structureel tekort aan financiële middelen, moet er namelijk vaak bezuinigd worden op bijvoorbeeld het lidmaatschap op de sportclub of de wekelijkse gezellige uitjes. Raad van Kerken biedt de inwoners van Woerden op financieel gebied daarom hulp, zodat iedereen zorgeloos kan participeren in de samenleving. Via onderstaand e-mailadres kan er een hulpvraag worden ingezonden, zodat er gezamenlijk gekeken kan worden naar een passende oplossing.

Contact:

Commissiediaconie@gmail.com

18

GELOOFSGEMEENSCHAPPEN

.....

Het geloof kan voor veel mensen een grote steun zijn. Het geloof biedt namelijk mogelijkheden om op een waardevolle wijze in gesprek te gaan met anderen over thema's rondom bijvoorbeeld zingeving en religie. In Woerden zijn er diverse geloofsgemeenschappen waar inwoners zich bij kunnen aansluiten. In onderstaande informatiesheet staan de contactgegevens van diverse geloofsgemeenschappen weergegeven die deel uitmaken van de Raad van Werken Woerden.

Contactgegevens van overige geloofsgemeenschappen zijn te vinden in de gemeentegids van de gemeente Woerden.

Contact:

De contactgegevens van diverse geloofsgemeenschappen in de gemeente Woerden en omstreken staan op de volgende pagina toegelicht.

CONTACTGEGEVENS GELOOFSGEMEENSCHAPPEN

Raad van Kerken

RAAD VAN KERKEN WOERDEN



Raad van Kerken Woerden is een onderdeel van de oecumenische beweging die samenkomt in de Nederlandse Raad van Kerken. Bij Raad van Kerken Woerden zijn verschillende geloofsgemeenschappen aangesloten. Raad van Kerken organiseert het hele jaar door diverse activiteiten met alle aangesloten geloofsgemeenschappen of een selectie daarvan. In de volgende informatiesheets staan de geloofsgemeenschappen weergegeven die bij Raad van Kerken zijn aangesloten. Meer informatie hierover is te vinden op onderstaande website.

Contact:

<https://www.kerkeninwoerden.nl>

CAMA PAROUSIA



CAMA Parousia Woerden is een open en laagdrempelige kerkelijke gemeente. Deze gemeente heeft geen eigen gebouw en kerkt zondags in de sporthal 'De Schulenburg' in Kamerik. CAMA Parousia is een kinderrijke gemeente en biedt voor diverse leeftijdsgroepen zondagschool en/of opvang. Ook wordt er één keer in de twee weken bijbelstudie tijdens de zondagse dienst georganiseerd van de leeftijd 12 t/m 16 jaar.

Contact:

secretariaat@camawoerden.nl

GEREFORMEERDE KERK IN WOERDEN EN ZEGVELD



Gereformeerde Kerk in Woerden en Zegveld is een open, pluriforme gemeente waarin iedereen welkom is: jong en oud, lid en gast, rotsvaste gelovige en twijfelaar. De Gereformeerde Kerk wil als gemeente Gods liefde doorgeven aan elkaar en aan de wereld om zich heen. Dat doet ze op diverse manieren, bijvoorbeeld door (praktische) hulp te geven of door mensen op te zoeken en hen een luisterend oor te bieden. Zo wil de gemeente binnen en buiten de kerkmuren Gods verhaal laten klinken.

Contact:

scriba.gereformeerd@pknwoerden.nl

CONTACTGEGEVENS GELOOFSGEMEENSCHAPPEN

Raad van Kerken

REHOBOTHKERK

.....

CGKV Woerden is een gastvrije en warme gemeente die geleid en gedreven wordt door het evangelie. Leden van de gemeente helpen elkaar door hun mogelijkheden voor elkaar in te zetten en de gemeente staat dan ook bekend om zijn sterke onderlinge band

Contact:

scriba@rehobothkerkwoerden.nl

H. BONAVENTURAKERK

.....

De 130 jaar oude H. Bonaventurakerk in het centrum van Woerden biedt onderdak aan de Rooms Katholieke geloofsgemeenschap in Woerden. De geloofsgemeenschap is een gemeenschap van gelovige mensen die leven in onderlinge verbondenheid. Standaard is er elk weekend en elke woensdagochtend een Eucharistie. Met regelmaat zijn er speciale (thema)vieringen voor senioren, jongeren, gezinnen, scholen en peuters/kleuters. Ook neemt de parochie deel aan de diverse oecumenische vieringen in Woerden. De Bonaventurakerk is dagelijks open voor gebed en het opsteken van een kaarsje in de Mariakapel.

Contact:

secr@parochiepaxchristi.nl

CONTACTGEGEVENS GELOOFSGEMEENSCHAPPEN

Raad van Kerken

HERVORMDE GEMEENTE WOERDEN, WIJK NOORD+WEST



Voor wijkgemeente Noord+West is het belangrijk dat de zondagse morgendiensten voor iedereen toegankelijk en inhoudelijk zijn. De avonddiensten, worden samen met de Gereformeerde Kerk gehouden en hebben een divers karakter, bijvoorbeeld een Uur van Lofprijzing, een Taizéviering of een cantatedienst. De diensten zijn live mee te beleven via de genoemde website hieronder.

Contact:

J.A.Koerselman@hervormdwoerden.nl

<https://pknwoerden.nl/hervormd/wijkgemeenten/noordwest/over-ons/>

HERVORMDE GEMEENTE WOERDEN, WIJK CENTRUM-OOST



Wijkgemeente Centrum-Oost wil iedereen die op zoek is naar God daarbij helpen door ruimte en richting te geven. Het geloof is hiervoor de basis en de Bijbel de inspiratiebron.

Contact:

scribacentrumoost@hervormdwoerden.nl

HET BAKEN



Het Baken is een geloofsgemeenschap in de Woerdense wijken Snel&Polanen, Waterrijk, Schilderskwartier en Snellerpoort. Een plek waarin zij elkaar en God kunnen ontmoeten op een open en toegankelijke manier waarin ruimte is voor verschillen. De bron is de Bijbel. Het wil een gemeenschap zijn die bemoedigend en relevant is.

Contact:

pionier@hetbakenwoerden.nl

CONTACTGEGEVENS GELOOFSGEMEENSCHAPPEN

Raad van Kerken

NIEUW-APOSTOLISCHE KERK



De Nieuw-Apostolische Kerk in Nederland maakt deel uit van de internationale Nieuw-Apostolische Kerk. De Nieuw-Apostolische Kerk hecht grote waarde aan de eigen verantwoordelijkheid van haar leden. Ieder lid is tegenover God persoonlijk voor zijn gedrag verantwoordelijk.

Contact:

Secretariaat@nak-nl.com

LUTHERSE GEMEENTE WOERDEN



De Evangelisch-Lutherse Gemeente Woerden neemt een eigen plaats in binnen de Protestantse Kerk Nederland (PKN) in Woerden. Zij zijn een gemeente met een sterk oecumenisch karakter, waar veel aandacht is voor liturgie, diaconie en muziek. Zowel woord als muziek is binnen deze gemeente erg belangrijk.

Contact:

www.lutherswoerden.nl

CONTACTGEGEVENS GELOOFSGEMEENSCHAPPEN

Islamitische geloofsgemeenschap

ISLAMITISCH CULTUREEL CENTRUM WOERDEN



Het ICCW is er voor het welzijn van haar leden en haar (directe) omgeving. De (religieuze) activiteiten van het ICCW staan in teken van het samenbrengen van de verschillende groepen in onze samenleving. Gelet op de achtergrond van het ICCW ligt daarbij de focus op de islamitische gemeenschap in Woerden.

Contact:

0348 - 420 438