



*"Als ik gewoon wist bij wie ik terecht kon.
Dan zou het voor mij al veel makkelijker
zijn om mijn hulpvraag te stellen."
(Vrouw, 61 jaar)*

Zichtbaar en vindbaar zijn

Het is belangrijk dat iedereen een plek of persoon kan vinden om terecht te kunnen met gevoelens van eenzaamheid.

Daarom is het belangrijk dat welzijnsondersteuning overal zichtbaarder wordt en dat er voldoende laagdrempelige inlooplekken zijn. **"Er zijn" is belangrijk!**



Over de drempel helpen

Voor wie weinig zelfvertrouwen heeft of een klein netwerk, kan een maatje of vrijwilliger die meegaat het verschil maken. Ook een warm welkom bij een activiteit helpt enorm. Zo voelt iedereen zich gezien.

Meer mogelijkheden om mee te doen

Er zijn al veel activiteiten, maar samen kunnen we het aanbod nog verder verbreden. Denk bijvoorbeeld aan lotgenotengroepen rond thema's als partnerverlies, ziekte of emotionele eenzaamheid.

Verbinding boven activiteit

Deelname aan een activiteit vermindert niet automatisch eenzaamheid. Wat telt, is de kwaliteit van het contact: je gezien en verbonden voelen met anderen.

*"Het is ook niet gezegd dat je
met je activiteit echt de
eenzaamheid verminderd.
Het gaat ook echt om de
verbinding die je voelt."
(co-onderzoeker)*



WAT KUN JIJ DOEN TEGEN EENZAAMHEID?

Eenzaamheid kan iedereen overkomen. Gelukkig kunnen we samen veel doen om het te voorkomen of te doorbreken. Een paar tips:

- **Maak eenzaamheid bespreekbaar.** Vraag eens hoe het écht gaat met iemand in je buurt of omgeving.
- **Bied een luisterend oor.** Soms is dat al genoeg om iemand zich minder alleen te laten voelen.
- **Help elkaar op weg.** Nodig iemand uit om samen naar een activiteit te gaan of bied een steuntje in de rug.
- **Weet de weg.** Er zijn in Lochem allerlei plekken waar mensen klaarstaan om te helpen. Hieronder lees je welke dat zijn.



Doe mee in Lochem!

In onze gemeente zijn veel activiteiten waar je andere mensen kunt ontmoeten of waarbij je wat kunt betekenen voor anderen. Denk bijvoorbeeld aan:

- **Maatjesprojecten van Welzijn Lochem.** Voor een persoonlijk contact of iemand om samen iets mee te ondernemen.
Tip: Kijk ook eens op www.lochemdoet.nl voor meer leuk vrijwilligerswerk!
- **POWER (Veerkracht op Leeftijd).** Workshops voor 60-plussers om sterker en zelfstandiger in het leven te staan.
- **Ontmoetingen in bijvoorbeeld buurthuizen.** Samen eten, creatieve activiteiten of gewoon gezellig samenkomen.
Tip: Op www.welzijnlochem.nl vind je ontmoetingsoverzichten per kern.



Kijk welke activiteit bij jou past, of help iemand anders de weg ernaartoe te vinden.

Heb je behoefte aan extra steun of iemand die met je meedenkt? Neem dan contact op met Welzijn Lochem via Tel. 0573 297000 of info@welzijnlochem.nl. Wil je eerst een kijkje nemen op onze website? Dat kan via www.welzijnlochem.nl

Deze flyer is de publieksversie van het rapport 'Resultaten co-onderzoek eenzaamheid' (Welzijn Lochem, juli 2025) dat te vinden is op de website van Welzijn Lochem.



EENZAAMHEID - WAT KUN JE ERAAN DOEN?



Resultaten co-onderzoek eenzaamheid

EENZAAMHEID IN DE GEMEENTE LOCHEM

Eenzaamheid kan diep ingrijpen in iemands leven. Welzijn Lochem heeft samen met vrijwilligers een onderzoek uitgevoerd naar de ervaringen van inwoners in de gemeente Lochem die met eenzaamheid te maken hebben (gehad).

4 op de 10 inwoners voelen zich eenzaam

Uit de GGD Gezondheidsmonitor blijkt dat 41% van de volwassenen in de gemeente Lochem zich eenzaam voelt. Daarvan voelt 10% zich ernstig eenzaam.¹

¹ Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2024, GGD Noord- en Oost-Gelderland.

Wie deden er mee aan het co-onderzoek?

- 7 co-onderzoekers (vrijwilligers/ inwoners)
- 22 inwoners
- 10 professionals

22

10

7

Hoe voelt eenzaamheid?

Inwoners beschrijven het gevoel van eenzaamheid vooral als **het missen van verbinding met anderen**. Het kan voelen als lichamelijke pijn of stress. Sommigen voelen zich verdrietig, boos of gefrustreerd. Soms gaat het ook samen met een laag zelfbeeld.

"Voor mij ervaar ik eenzaamheid vooral op de momenten dat ik ergens ben geweest en dan weer alleen thuiskom en er is dan niemand waarmee ik kan delen wat ik heb meegemaakt. Je hebt geen klankbord. (Vrouw, 75 jaar)"



Levensgebeurtenissen die een rol spelen



Inwoners geven aan dat ingrijpende gebeurtenissen in hun leven eenzaamheid versterken. De meest genoemde gebeurtenissen zijn:

- 1) het overlijden van een naaste;
- 2) ziekte of beperkingen van zichzelf of iemand dichtbij;
- 3) problemen in de relatie van zichzelf of de ouders, zoals scheiding of huiselijk geweld.

"Ik heb altijd voor mijn ouders gezorgd in emotioneel opzicht en voor mijn partner. Nu zie ik pas hoe stuk ik was! Het proces nam zoveel ruimte in! Toen dat wegviel, had ik geen afleiding meer en toen was het zo gemakkelijk om verder af te glijden". (Vrouw, 45 jaar)"

Inwoners geven aan dat eenzaamheid vaak minder wordt door:

- eropuit te gaan, ook al kost dat soms moeite;
- iets voor anderen te doen, zoals vrijwilligerswerk;
- een hobby of fijne bezigheid te hebben;
- contact te zoeken met familie of vrienden;
- gevoelens van eenzaamheid te herkennen en erover te praten.



Welke ondersteuning van anderen helpt?

Inwoners die zich eenzaam voelen, hebben behoefte aan een luisterend oor en begrip. Ze ervaren steun van familie en vrienden, maar waarderen ook de hulp van zorg- en welzijnsprofessionals, van overheidsinstanties en hulp uit de buurt (bijv. via de bibliotheek of een buurthuis).

Ze hebben behoefte aan 'ondersteuning op maat', waarbij rekening wordt gehouden met hun mogelijkheden en beperkingen. Lotgenoten ontmoeten en laagdrempelige activiteiten zijn voor sommige inwoners een duidelijke behoefte.

"Ook het hoofd niet laten hangen. Ik deed van alles. Je moet dingen doen!" (Vrouw, 89 jaar)"

Wat niet werkt is als mensen afgewezen of teleurgesteld worden door anderen, of als anderen ongevraagd met allerlei adviezen en oplossingen komen of willen 'betuttelen'.

HOE KUNNEN WE EENZAAMHEID AANPAKKEN?

Gemeenschapszin

Gemeenschapszin en elkaar kennen kan eenzaamheid voorkomen. En als je in contact bent met elkaar, kun je ook eerder opmerken of iemand zich alleen voelt. Een praatje maken, een buur groeten of iemand uitnodigen kan al veel verschil maken.



Tijd, kennis en aandacht

Eenzaamheid herkennen en er iets aan doen vraagt om tijd, kennis en aandacht. Dat geldt voor iedereen: inwoners, vrijwilligers én professionals. Zo kunnen getrainde vrijwilligers bijvoorbeeld een belangrijke rol spelen als gastheer of -vrouw bij ontmoetingsplekken.

"Delen helpt ook. Doordat je je kwetsbaarheid uit, durven anderen hun kwetsbaarheid ook te tonen. En is er meer contact. Met elkaar. Je kunt van alles als je de ondersteuning hebt van een ander" (Vrouw, 83 jaar)"