

RESULTATEN CO-ONDERZOEK EENZAAMHEID

JULI 2025



OPNIEUW
VERBINDEN



De Lange
Gezondheid & Onderzoek



WELZIJN
LOCHEM

Agathe de Lange, MSc - Onderzoeker, De Lange Gezondheid & Onderzoek
Joy Broekema, MSc - Onderzoeker en sociaal werker preventie, Welzijn Lochem
Mira Bombeld - Projectleider Opnieuw Verbinden, Preventie Volwassenen & Senioren, Welzijn Lochem

In samenwerking met de volgende co-onderzoekers/ inwoners:

Tetsje Nijhuis
Janna Harbers
Rosalie Derksen
Marleen Huizingh
Jorien Schulten
Yvonne de Jong
Susan Pelskamp

Opnieuw Verbinden

Het co-onderzoek is een deelproject binnen het project Opnieuw Verbinden. Opnieuw Verbinden is mogelijk gemaakt met subsidie vanuit ZonMw.



Opnieuw Verbinden is een domeinoverstijgend samenwerkingsverband in de gemeente Lochem. Het project is gestart in 2019 en richt zich op het bouwen van een goede samenwerking tussen zorg- en welzijnsprofessionals rondom het thema eenzaamheid in de gemeente Lochem.

Welzijn Lochem is hoofdaanvrager, uitvoerder en co-financier van Opnieuw Verbinden. De gemeente Lochem en ZorgSamen zijn mede-aanvragers en daarmee consortiumpartners binnen het project.

De kerngroep Opnieuw Verbinden bestaat verder uit de volgende partners:

- Inwoner(s) uit de gemeente Lochem,
- 't Baken,
- Marga Klompé,
- HOOG,
- Concordia thuisbegeleiding.

Ten behoeve van de regionale samenwerking is samengewerkt met Mens en Welzijn Voorst en Welzijn Brummen.

Eenzaamheid kan diep ingrijpen in iemands leven. In deze rapportage staan de inzichten en ervaringen centraal van inwoners uit de gemeente Lochem die met eenzaamheid te maken hebben (gehad) – verhalen die raken, die ontroeren, en die ons allemaal iets te zeggen hebben.

Dit onderzoek is tot stand gekomen in nauwe samenwerking met inwoners die zich als co-onderzoekers hebben ingezet. Zij voerden gesprekken, luisterden met aandacht en brachten waardevolle inzichten in kaart. Wij willen hen hartelijk danken voor hun bijdrage!

Ook danken we alle inwoners die hun verhaal met ons hebben gedeeld. Het vraagt moed om je kwetsbaarheid te tonen. En dank aan de professionals die hun tijd en expertise hebben ingezet tijdens de focusgroepen en op andere momenten.

Met dit rapport hopen we bij te dragen aan een nóg betere aanpak van eenzaamheid in de gemeente Lochem.

Joy Broekema, Mira Bombeld
en Agathe de Lange

Juli 2025

INHOUDSOPGAVE

1.	SAMENVATTING	5
2.	AANLEIDING EN DOEL VAN HET ONDERZOEK	7
2.1	Achtergrond & aanleiding	7
2.2	Doelgroep en doel van het co-onderzoek	9
3.	METHODEN	10
3.1	Werving en training van co-onderzoekers	10
3.2	Werving van deelnemers die eenzaamheid (hebben) ervaren	11
3.3	Interviews met eenzame inwoners	11
3.4	Sessies met co-onderzoekers (inwoners)	11
3.5	Focusgroepen met professionals	11
3.6	Analyses	12
3.7	Belronde geïnterviewden	12
4.	RESULTATEN INDIVIDUELE INTERVIEWS	13
4.1	Over de deelnemers	13
4.2	Hoe ervaren inwoners het gevoel van eenzaamheid?	14
4.3	Zelfbeeld	14
4.4	Levensgebeurtenissen die een relatie hebben met eenzaamheid	15
4.5	Waarom voelen mensen zich eenzaam?	17
4.6	Wat helpt om gevoelens van eenzaamheid te verminderen en wat niet?	17
4.7	Welke ondersteuning helpt bij eenzaamheid?	19
4.8	Welke behoefte leeft er onder eenzame inwoners?	19
5.	RESULTATEN VAN DE FOCUSGROEPEN MET CO-ONDERZOEKERS (INWONERS) EN PROFESSIONALS	22
5.1	Signaleren van eenzaamheid	22
5.2	Zichtbaarheid en vindbaarheid van een luisterend oor	23
5.3	Mensen over de drempel helpen	23
5.4	Activiteiten en interventies rondom eenzaamheid	24
6.	CONCLUSIE EN DISCUSSIE	26
6.1	Conclusie	26
6.2	Discussie	28
7.	AANBEVELINGEN	30
	BIJLAGE 1: INTERVIEWLEIDRAAD	32
	BIJLAGE 2: EENZAAMHEID IN DE BUURTEN VAN GEMEENTE LOCHEM, 2022	34

1. SAMENVATTING

Achtergrond

In de gemeente Lochem is eenzaamheid een breed gedragen thema: 41% van de volwassenen voelt zich eenzaam, waarvan 10% ernstig¹. Met het project Opnieuw Verbinden wil Welzijn Lochem samen met inwoners en professionals de aanpak van eenzaamheid optimaliseren. In deze rapportage staan de uitkomsten centraal van een deelproject van Opnieuw Verbinden: het co-onderzoek (een participatief onderzoek). Samen met inwoners uit de gemeente Lochem, die als vrijwilligers en onderzoekers bij het project betrokken waren, hebben we onze kennis over eenzaamheid verdiept en hebben we onderzocht wat er nodig is om de aanpak rond eenzaamheid te optimaliseren.

Methoden

In dit onderzoek speelt inwonerparticipatie een centrale rol: de inwoners die als co-onderzoekers betrokken waren, voerden interviews uit met 22 inwoners over hun ervaringen met eenzaamheid. Daarna zijn focusgroepen gehouden om tot aanbevelingen te komen op basis van de resultaten uit de interviews: één met zes co-onderzoekers (tevens inwoners) en één met tien professionals (waarbij twee groepen zijn gevormd). In totaal is de input van 28 inwoners en 10 professionals gebruikt.

Resultaten

Uit de interviews blijkt dat eenzaamheid wordt ervaren als een pijnlijk gemis aan verbinding. Respondenten geven aan zich onbegrepen of niet gehoord te voelen. Veelvoorkomende oorzaken zijn verlies van een naaste, ziekte of relatieproblemen. Ook blijkt dat eenzaamheid samenhangt met het zelfbeeld, moeite met contact leggen en een gevoel van 'anders zijn'.

Wat mensen helpt, is actief blijven, contact maken met anderen, vrijwilligerswerk doen, of steun vinden bij familie, vrienden of lotgenoten. Toch blijft de stap naar hulp of activiteiten vaak groot. Mensen weten vaak niet waar ze terecht kunnen, of voelen een drempel om hulp te vragen.

In de focusgroepen wordt het belang onderstreept van gemeenschapszin, laagdrempelige ontmoetingsplekken, getrainde vrijwilligers en een goede zichtbaarheid van het hulpaanbod. Zowel inwoners als professionals benadrukken dat verbinding en een luisterend oor centraal moeten staan, en dat een steuntje in de rug nodig is om mensen daadwerkelijk in beweging te krijgen.

In Lochem zijn er al diverse initiatieven om eenzaamheid te voorkomen, zoals Welzijn op Recept, netwerkcoaching, maatjesprojecten en Veerkracht workshops voor 60-plussers. Ook worden trainingen gegeven in het signaleren en het bespreekbaar maken van eenzaamheid. Inwoners en professionals denken daarnaast aan nieuwe interventies zoals lotgenotengroepen voor mensen die dezelfde levensgebeurtenis hebben meegemaakt.

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

Aanbevelingen

Ondanks de vele goede initiatieven en activiteiten om eenzaamheid aan te pakken, is er ook nog ruimte voor verbetering. Op basis van het onderzoek wordt geadviseerd om eenzaamheid meer bespreekbaar te maken en signalering te versterken door voldoende aandacht te houden voor het trainen van vrijwilligers en zorg- en welzijnsprofessionals.

Ook is de aanbeveling om te zorgen dat er laagdrempelige ontmoetingsplekken zijn waar een getrainde vrijwilliger het diepere gesprek kan voeren met mensen en waar nodig kan doorverwijzen.

Zorg dat inwoners weten wat er is en waar ze terecht kunnen. Denk aan herkenbare informatiepunten, een zichtbare aanwezigheid in de dorpen en gerichte communicatie, ook voor nieuwe inwoners.

Als het gaat om deelname aan activiteiten of het vinden van contacten, dan is het belangrijk om mensen een steuntje in de rug te geven en ondersteuning op maat te bieden.

Overweeg het opzetten van lotgenotengroepen of het inzetten van bewezen interventies die aansluiten bij specifieke vormen van eenzaamheid, zoals rouw, mantelzorg of emotionele eenzaamheid.



2. AANLEIDING EN DOEL VAN HET ONDERZOEK

2.1 Achtergrond & aanleiding

Eenzaamheid in de gemeente Lochem – de cijfers

In de gemeente Lochem is 41% van de volwassenen eenzaam. Hiervan is 10% sterk eenzaam. Bij 75-plussers komt eenzaamheid het meest voor, de helft (49%) van hen voelt zich eenzaam. Een vijfde van de volwassenen (22%) in de gemeente Lochem is emotioneel eenzaam; zij missen een hechte affectieve band met iemand. 28% is sociaal eenzaam, wat betekent dat ze een gebrek ervaren aan contacten met mensen om zich heen². Het percentage eenzaamheid per buurt/kern binnen de gemeenten Lochem is weergegeven in figuur 1 (zie kaartje volgende pagina).

Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is iets wat iedereen anders kan ervaren. Twee mensen in dezelfde situatie kunnen zich heel verschillend voelen: de één voelt zich verbonden, terwijl de ander zich eenzaam voelt. Eenzaamheid betekent dat je het gevoel hebt dat je belangrijk contact met anderen mist – contact dat echt iets voor je betekent. “Eenzaamheid is het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (de kwaliteit van) bepaalde sociale relaties.” (De Jong Gierveld, 2006³)

Er zijn drie vormen van eenzaamheid:

Sociale eenzaamheid

Hierbij ontbreken waardevolle relaties binnen een breder sociaal netwerk, zoals met kennissen, collega's, buurtgenoten of mensen met gedeelde interesses, bijvoorbeeld om samen een hobby uit te oefenen.

Emotionele eenzaamheid

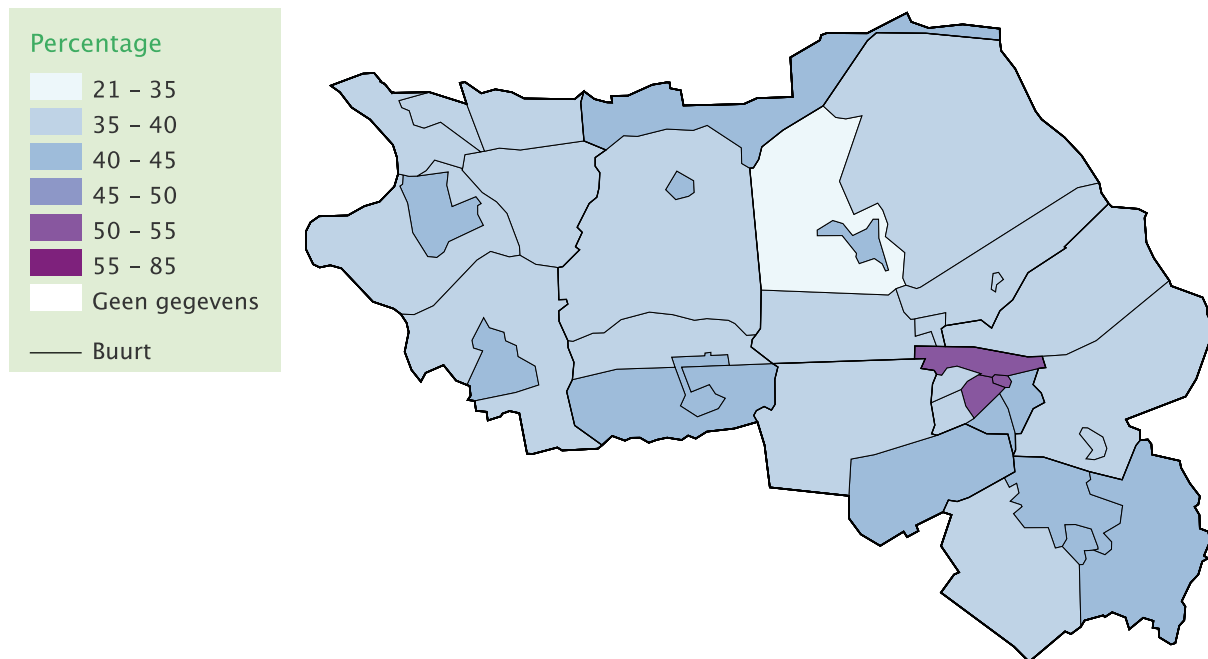
Hierbij voel je het gemis van iemand met wie je een diepe, persoonlijke band hebt. Bijvoorbeeld een partner, een goede vriend of een familielid. Je mist iemand bij wie je echt jezelf kunt zijn en met wie je je gevoelens en gedachten kunt delen.

Existentiële eenzaamheid

Deze vorm gaat dieper. Het is het gevoel dat je er eigenlijk niet echt bij hoort of geen duidelijke plek in het leven hebt. Het kan voelen als leegte, zinloosheid of een soort innerlijk verdriet, los van of er mensen om je heen zijn.

² Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2024, GGD Noord- en Oost-Gelderland.

³ De Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T. & Dykstra, P. (2006). Loneliness and social isolation. In A.L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), The Cambridge Handbook of Personal Relationships. Cambridge University Press.



Figuur 1: Eenzaamheid van 18-plussers per buurt in de gemeente Lochem, 2022. Bron: buurtatlas.rivm.nl NB: De cijfers op wijk- en buurniveau moeten met enige voorzichtigheid worden gebruikt. Met een model wordt de werkelijkheid zo goed mogelijk benaderd, maar de cijfers blijven schattingen van de werkelijkheid. Het percentage eenzaamheid is het laagste in Verspreide Huizen Oolde (35%) en het hoogste in Lochem-Noord (53%), Vesting (52%) en Zuiderenk (50%) – dit zijn de paarse gebieden. Voor meer percentages zie bijlage 2. Bron: buurtatlas, RIVM.

Eenzaamheid komt meer voor bij mensen met beperkte financiële middelen. Uit de GGD gezondheidsmonitor blijkt ook dat eenzaamheid meer voorkomt bij mantelzorgers: in de gemeente Lochem is bijna één op de vijf volwassenen en ouderen (18%) mantelzorger. Het doen van vrijwilligerswerk wordt juist geassocieerd met minder eenzaamheid: in de gemeente Lochem doet 44% van de volwassenen en ouderen vrijwilligerswerk⁴.

Co-onderzoek – een deelproject van Opnieuw Verbinden

Om eenzaamheid in de gemeente Lochem te verminderen en te voorkomen is Welzijn Lochem bezig met het project Opnieuw verbinden. Opnieuw Verbinden (een project gesubsidieerd door ZonMw) is een samenwerkingsverband bestaande uit inwoners en professionals van zorg- en welzijnsorganisaties uit de gemeente Lochem. Deze rapportage gaat over het co-onderzoek. Het co-onderzoek is gestart in fase III van het project Opnieuw verbinden. In dit deelproject hielpen inwoners als gelijkwaardige onderzoekerspartners mee in het onderzoek. Negen inwoners/vrijwilligers zijn getraind om (als co-onderzoekers) in gesprek te kunnen gaan met inwoners over eenzaamheid. Samen met de co-onderzoekers hebben we gezocht naar verdieping van onze kennis over eenzaamheid onder de doelgroep.

⁴ Volwassenen en ouderenmonitor 2024, GGD Noord- en Oost-Gelderland. Eenzaamheid is gemeten met de Eenzaamheidsschaal van De Jong-Gierveld.

2.2 Doelgroep en doel van het co-onderzoek

Doelgroep

De doelgroep voor dit onderzoek waren inwoners in de gemeente Lochem van 18 jaar en ouder die gevoelens van eenzaamheid (hebben) ervaren.

Doel

Door middel van participatief onderzoek verdiepten we ons inzicht in eenzaamheid onder de doelgroep in de gemeente Lochem. Hierin zochten we naar concrete handvatten om eenzaamheid te kunnen voorkomen of aanpakken. Daarnaast wilden we een fijn gesprek over eenzaamheid bieden aan de deelnemers, waarbij er tijd en aandacht was voor het verhaal van deelnemers. Dit betekent dat het onderzoek tevens als interventie werd ingestoken, omdat het direct impact had op zowel de co-onderzoekers als de deelnemers aan de interviews. Met de resultaten uit het co-onderzoek wilden we de kennis onder inwoners en zorg- en welzijnsprofessionals over eenzaamheid vergroten en hen beter toerusten om mensen een steuntje in de rug te kunnen bieden.

De volgende onderzoeksvragen stonden centraal in de gesprekken met inwoners:

1. Hoe ervaren inwoners het gevoel van eenzaamheid?
2. Welke levensgebeurtenissen hebben een relatie met eenzaamheid in het leven?
3. Wat werkt wel en wat niet als het gaat om omgaan met gevoelens van eenzaamheid?
4. Welke ondersteuning helpt iemand die eenzaam is en waar heeft iemand behoefte aan?



3. METHODEN

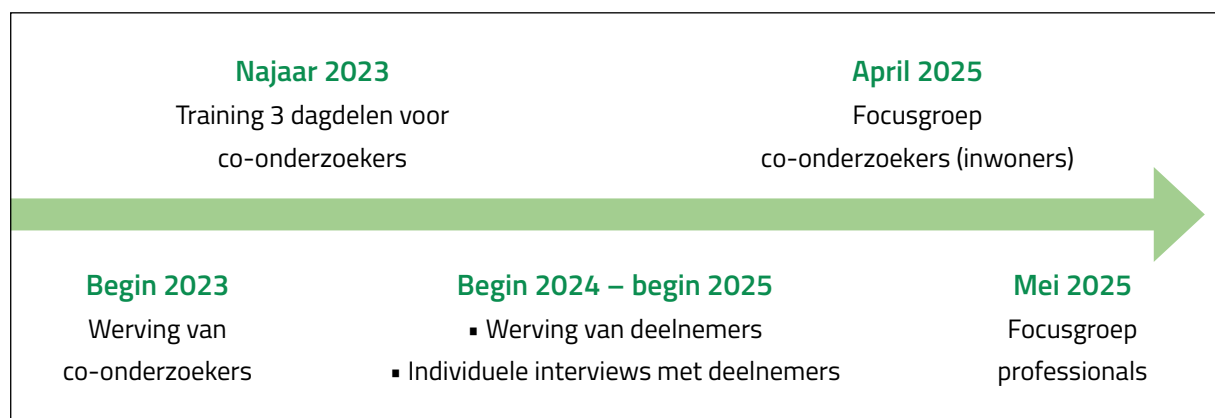
De methode die in dit onderzoek is gebruikt, is participatief onderzoek, ook wel co-onderzoek genoemd. Deze methode wordt toegelicht in het kader.

Wat is co-onderzoek?

Co-onderzoek (ook wel participatief onderzoek genoemd) is een manier van onderzoek doen waarbij één of meerdere onderzoekers samenwerken met inwoners. In plaats van alleen informatie te verzamelen over mensen, doen ze het onderzoek samen met de inwoners⁵.

Het uitgangspunt is dat kennisverzameling en -productie een co-creatie is, waarin ervaringskennis en wetenschappelijke kennis gelijkwaardig worden gewaardeerd. Co-onderzoekers brengen hun eigen ervaringen en inzichten in en nemen samen met de onderzoekers beslissingen over opzet, uitvoering en interpretatie van het onderzoek.

Door deze samenwerking vertrouwen onderzoekers en co-onderzoekers op elkaars expertise en nemen ze elkaars perspectieven serieus. Zo ontstaat onderzoek dat beter aansluit bij de leefwereld van betrokkenen gericht op maatschappelijke relevantie en verbetering.



Figuur 1: Tijdlijn van het co-onderzoek

3.1 Werving en training van co-onderzoekers

Voor het co-onderzoek zijn in het voorjaar van 2023 negen vrijwilligers (allen dames) betrokken. De coördinator van het onderzoek heeft uitgebreid met hen kennisgemaakt tijdens intakegesprekken. Hier werd o.a. gesproken over persoonlijke doelen en wat de vrijwilligers zelf uit het traject wilden halen. De co-onderzoekers hebben in het najaar van 2023 een training gespreksvoering eenzaamheid gevolgd van drie dag-delen. Hiermee zijn ze getraind en toegerust om gesprekken met inwoners te kunnen voeren en om hier vervolgens een verslag van te kunnen maken. Gedurende het onderzoek zijn twee vrijwilligers gestopt als co-onderzoeker.

⁵ Burgerparticipatie in onderzoek – van respondent tot medewerker, Movisie, april 2020

3.2 Werving van deelnemers die eenzaamheid (hebben) ervaren

Deelnemers voor de interviews zijn geworven via verschillende kanalen. Er zijn herhaaldelijke oproepen geplaatst in de plaatselijke krant, op social media en er zijn flyers en posters opgehangen of uitgedeeld bij openbare plekken, zoals in de bibliotheek en de supermarkt. Daarnaast zijn er deelnemers geworven via de co-onderzoekers en professionals van Welzijn Lochem en samenwerkingspartners.

3.3 Interviews met inwoners die eenzaamheid (hebben) ervaren

Nadat inwoners zich voor deelname hadden aangemeld bij de coördinator van Welzijn Lochem, koppelde de coördinator een co-onderzoeker aan de inwoner. De co-onderzoeker maakte vervolgens een afspraak op een plek waar zowel de inwoner als de geïnterviewde zich prettig voelden. Vaak was dit bij de inwoner thuis. Voor het gesprek maakte de co-onderzoeker gebruik van de interviewleidraad (bijlage 1). Vervolgens maakte de co-onderzoeker een verslag van het gesprek en liet dit aan de inwoner lezen ter goedkeuring. De verslagen zijn allemaal opgesteld per thema van de interviewleidraad. De verslagen verschillen van elkaar in uitwerking (het ene verslag is uitvoeriger uitgewerkt dan het andere verslag en niet uit alle verslagen konden citaten worden gehaald).

3.4 Sessies met co-onderzoekers (inwoners)

Sessie februari 2025

In een gezamenlijke sessie met de co-onderzoekers werd een begin gemaakt met de analyse en duiding van de resultaten. De analyserende werkzaamheden zijn daarna voortgezet door de hoofdonderzoeker.

Focusgroep inwoners

Op 14 april 2025 bespraken we de resultaten van de individuele interviews met zes co-onderzoekers (inwoners) van de gemeente Lochem in een focusgroep. In deze focusgroep was het doel om de resultaten te duiden en te komen tot aanbevelingen.

3.5 Focusgroepen met professionals

19 Mei 2025 heeft een sessie van 1,5 uur met 10 professionals plaatsgevonden van de volgende organisaties:

- Een inwoner (tevens co-onderzoeker)
- HOOG huisartsenzorg
- 't Baken
- Zorg en welzijn Eefde
- Gemeente Lochem
- Welzijn Voorst
- Welzijn Brummen
- Welzijn Lochem

In de bijeenkomst deelden we de resultaten vanuit het co-onderzoek. Vervolgens is in twee focusgroepen nagedacht over de aanbevelingen; wat kunnen we concreet met de resultaten? Wat betekent dit voor onze aanpak?

3.6 Analyses

Het geheel van de individuele interviews en de focusgroepen met inwoners en professionals is door de hoofdonderzoeker geanalyseerd. De interviews zijn geanalyseerd met behulp van QDA-miner (software voor kwalitatieve analyse), waarin de onderzoeker tekstfragmenten heeft gecodeerd, allereerst door open te coderen en vervolgens axiaal te coderen (groeperen). De focusgroepen zijn naderhand uitgewerkt en geanalyseerd in Microsoft Word.

3.7 Belronde geïnterviewden

Tegen het einde van het co-onderzoekstraject zijn de meeste deelnemers die zijn geïnterviewd, nog een keertje gebeld door de onderzoeker (tevens sociaal werker). Tijdens dit gesprek is gevraagd hoe het op dit moment met ze gaat en of Welzijn Lochem nog iets kan betekenen. Ook is gevraagd hoe ze het interview hebben ervaren.

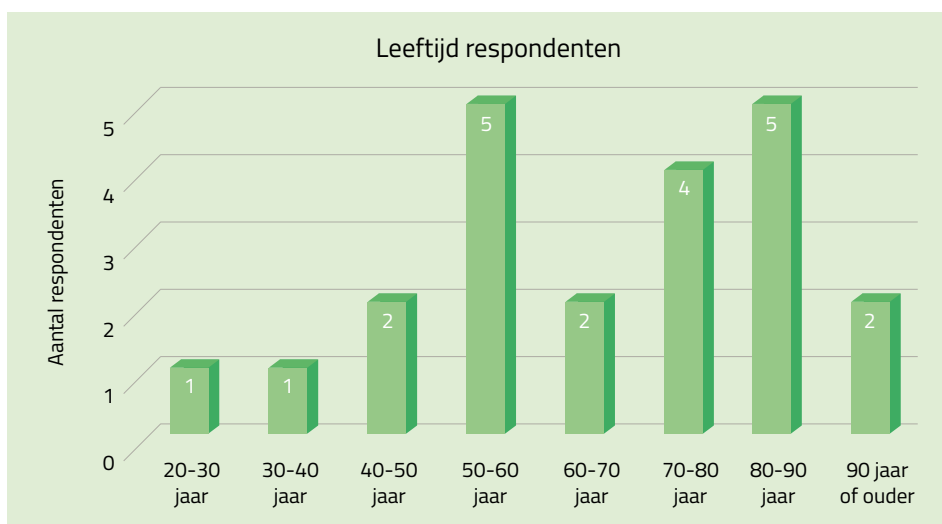


4. RESULTATEN INDIVIDUELE INTERVIEWS

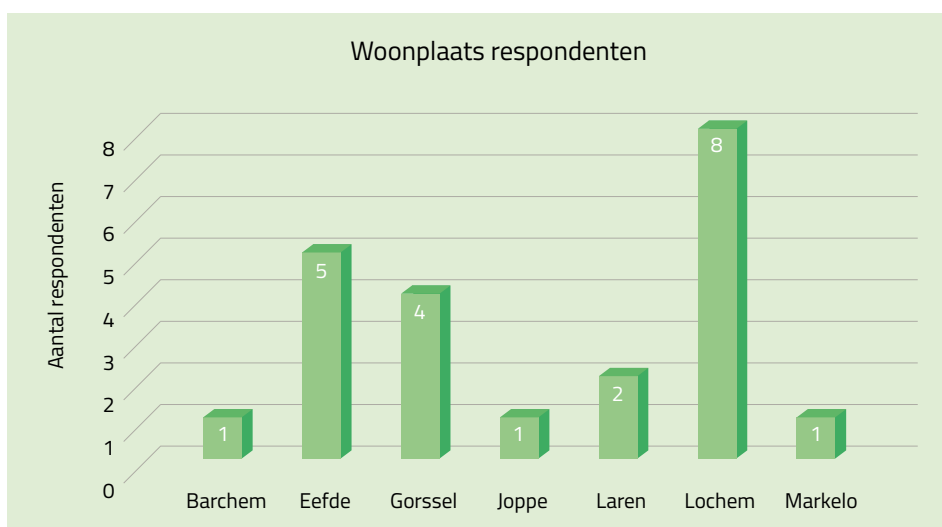
In dit hoofdstuk bespreken we de resultaten vanuit de individuele interviews. De interviews met de deelnemers verliepen over het algemeen positief. Veel deelnemers gaven naderhand aan het gesprek (en de opbouw van het gesprek) als prettig en waardevol te hebben ervaren. Voor sommigen was het interview zelfs meer dan een terugblik op hun ervaringen met eenzaamheid: het werd een aanleiding om hierover verder na te denken of er concreet iets mee te doen. Zo vertelden een aantal deelnemers dat het gesprek hen had geholpen om hun gevoelens beter te herkennen en erkennen, en dat het hen motiveerde om stappen te zetten richting verandering.

4.1 Over de deelnemers

Er zijn 22 inwoners van de gemeente Lochem geïnterviewd over eenzaamheid. Zij hadden allemaal in meer of mindere mate te maken (gehad) met eenzaamheid. Het gaat om 7 mannen en 15 vrouwen. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 66 jaar, waarbij de jongste 27 en de oudste 91 jaar is.



Figuur 1: Leeftijd van de respondenten.



Figuur 2: Woonplaats van de respondenten.

4.2 Hoe ervaren inwoners het gevoel van eenzaamheid?

Veel geïnterviewden geven aan dat eenzaamheid voelt als het **missen van verbinding met de wereld/ de mensen om je heen**. Ze voelen zich niet begrepen of geven aan geen klankbord te hebben. Bijvoorbeeld als ze thuiskomen en er is daar niemand om je verhaal mee te delen.

Een derde van de respondenten geeft aan dat ze eenzaamheid voelen als een **lichamelijk pijn of stress**.

Ook geven enkele respondenten aan zich depressief, vermoeid of machteloos te voelen of angst en paniek te ervaren.

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

Een aantal respondenten omschrijft **emoties**, zoals verdriet, huilen, frustraties of boosheid. Ook omschrijven respondenten gevoelens van niet waardevol zijn (zie ook zelfbeeld), gevoelens van schaamte, geen eetlust en het missen van zingeving in het leven. Mannen vertelden tijdens de interviews minder over hun gevoelens dan vrouwen.

Een paar keer komt tijdens de gesprekken naar voren dat er een verschil is tussen eenzaam zijn en alleen zijn: dit zijn twee verschillende dingen.

“Je voelt je alleen terwijl je niet alleen bent; ik heb immers werk, vrienden en andere contacten. Ik realiseer me dat ik de afstand zelf in bouw door niet over eenzaamheidsgevoelens te praten met anderen. Ik vind het lastig om tegen anderen te zeggen dat ik me eenzaam voel. Misschien omdat ik niet wil zeuren en de ander niet tot last wil zijn.” (Vrouw, 61 jaar)

4.3 Zelfbeeld

Een derde van de geïnterviewden (7 personen) geeft aan zich niet waardevol te voelen of een gevoel te hebben overbodig te zijn. Ook blijkt dat een aantal geïnterviewden onzeker is over zichzelf.

Ik voelde veel twijfel over mijzelf, waarom lukt het mij niet om weer nieuwe contacten aan te gaan of te vinden. Ik heb al zoveel geprobeerd om aan te sluiten, maar niks helpt. Vaak krijg ik te horen, ik kom nog wel een keer langs op de koffie, maar ze komen nooit. (Vrouw, 47 jaar)

Eén man gaf aan geleerd te hebben om tevreden te zijn met zichzelf als mens. Iemand anders gaf ook aan zichzelf niet zielig te vinden: ‘het hoort er nou eenmaal bij’.

4.4 Levensgebeurtenissen die een relatie hebben met eenzaamheid

Bij het merendeel van de geïnterviewden hebben één of meerdere van de volgende gebeurtenissen geleid tot gevoelens van eenzaamheid:

Overlijden naaste

Veel geïnterviewden (14) hebben te maken gehad met een overleden partner of met iemand in hun naaste omgeving die is overleden. Eén deelnemer heeft zelfmoord van zijn/haar kind meegemaakt en één iemand heeft euthanasie van een naaste meegemaakt.

"Na het overlijden van mijn man ben ik gevoelens van eenzaamheid gaan ervaren. En dan eigenlijk alleen op die momenten dat ik alleen thuiskom." (Vrouw, 75 jaar)

Ook het wegvallen van vrienden op oudere leeftijd wordt genoemd; personen uit de vriendenkring kunnen wegvallen door ziekte en overlijden, waardoor een gevoel van eenzaamheid ontstaat.

Ziekte / beperkingen van zichzelf

Als personen zelf te maken hebben met een ziekte of beperking, kan dit leiden tot gevoelens van eenzaamheid. De geïnterviewden (12) noemen zowel fysieke als mentale beperkingen; zoals kanker, gehoorproblemen, ADHD en autisme. Het is opvallend hoe vaak AD(H)D, autisme of hoogsensitiviteit wordt benoemd in relatie tot eenzaamheid: dit wordt genoemd door ruim een kwart van de respondenten (6 personen). Maar ook beperkingen in het horen en zien zorgen voor eenzaamheid. Zo kan een man (90 jaar) in grotere gezelschappen de gesprekken niet meer volgen vanwege een slecht gehoor.

"Als kind was ik al hoog sensitief en daardoor voelde ik mij niet begrepen, dit zorgde ook voor gevoelens van eenzaamheid." (Vrouw, 79 jaar)

Problemen relatie/ scheiding en huiselijk geweld

Problemen in de relatie of een scheiding kunnen zorgen voor eenzame gevoelens voor zowel de personen zelf als voor hun kinderen. Dit wordt door negen personen genoemd. Daarnaast noemen vijf personen relatieproblemen of scheiding van hun ouders. Ook huiselijk geweld speelt in een aantal gevallen een rol. Eén geïnterviewde geeft aan dat ze door het opgroeien in een onveilige situatie geen mogelijkheden heeft ervaren om haar grenzen te ontwikkelen. Voor haar gevoel heeft ze haar hele leven moeten vechten.

"Mensen weten niet goed hoe ze zich moeten verhouden tot mij na mijn scheiding. Ik had dit nooit kunnen bedenken voor de scheiding dat dit het gevolg zou zijn, anderen snappen het niet. Het is zowel onbegrip als isolatie." (Vrouw, 47 jaar)

Ziekte naaste

Bijna de helft van de geïnterviewden (9) heeft te maken gehad met ziekte van een naaste. Daarvan geeft een heel aantal aan dat ze voor hun zieke partner of naaste hebben gezorgd als mantelzorger. Daarin klonk ook vaak door dat dit een hele intensieve tijd voor ze is geweest. Zo vertelt een vrouw die voor haar ex-partner heeft gezorgd, hoe ze in een gat viel nadat hij weer beter was geworden:

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

Verhuizing

Verhuizing en het moeilijk nieuwe contacten krijgen is een reden voor eenzaamheid bij nieuwe inwoners, hier hebben 6 geïnterviewden mee te maken (gehad).

Anekdote – Op zoek naar verbinding in de stad

Ze gaat binnenkort verhuizen, naar de stad. Niet omdat ze de rust beu is, maar omdat ze de kleine, spontane contactmomenten mist: een praatje op de stoep, een glimlach in de supermarkt. Waar ze nu woont, is het stil. "Lieve buren hoor," zegt ze, "maar zij zijn samen – en ik ben alleen." De eenzaamheid knaagt. In de stad hoopt ze op meer reuring, meer aanspraak. Dat het makkelijker wordt om spontaan een kop koffie te drinken met iemand of eropuit te gaan voor een lange fietstocht. (Vrouw, 63 jaar)

Financiële situatie

Drie geïnterviewde inwoners noemen moeite met het werk, het vinden van een baan of de financiële situatie in relatie tot eenzaamheid. Een zelfstandige kwam door haar ziekte in de bijstand en was aangewezen op de voedselbank. Door haar bijstandsuitkering voelt ze zich erg beperkt in wat zij kan ondernemen aan activiteiten.

"Er zijn te veel regels, waardoor je niet vrij kan leven. Je moet overal verantwoording over afleggen." (Vrouw, 54 jaar)

Corona

Twee personen noemen corona als oorzaak van eenzaamheid. Door een verhuizing tijdens de coronatijd was het (extra) moeilijk om nieuwe mensen te leren kennen.

"We komen minder makkelijk spontaan bij elkaar langs. Het is allemaal schraler geworden, verjaardagen, feestdagen. Mensen denken niet meer aan een ander maar vooral aan zichzelf." (Vrouw, 63 jaar)

4.5 Waarom voelen mensen zich eenzaam?

De geïnterviewden noemen verschillende oorzaken voor hun eenzaamheid. Een belangrijk aspect is het **gebrek aan begrip en steun vanuit hun omgeving**. Zo vertelt een moeder van een zoon met autisme:

"Ik had behoefte om mijn zorgen en gevoelens van onmacht te delen met anderen. Dat deed ik ook, maar merkte dan dat vrienden en familie zich daar toch weinig bij kunnen voorstellen. Het me weinig gesteund voelen heeft er onder andere voor gezorgd dat ik me hierin vaak alleen heb voelen staan." (Vrouw, 61 jaar)

Een andere vrouw, 45 jaar, die voor haar zieke ex-partner zorgde, voelde zich eveneens alleen:
"Je maakt het samen mee, maar je voelt je alleen."

Ook het **gevoel anders te zijn dan anderen** – bijvoorbeeld door AD(H)D, autisme of hoogsensitiviteit – kan leiden tot het ontbreken van aansluiting. Daarnaast geven sommigen aan moeite te hebben met het aangaan van sociale contacten, uit angst om tot last te zijn of omdat ze zich niet op hun gemak voelen in groepen. Anderen **missen een vast rustpunt of een klankbord** in hun leven. Een 82-jarige vrouw verwoordt het treffend na het overlijden van haar man: "Ik mis de zorgzame persoon naast me, mijn vaste rots." Verder kan een burn-out of het wegvallen van drukte na een intensieve mantelzorgperiode gevoelens van leegte en isolement versterken: "Nu zie ik pas hoe stuk ik was! Het proces nam zoveel ruimte in! Ik had geen afleiding meer en toen was het zo gemakkelijk om verder af te glijden." (vrouw, 45 jaar)
Tot slot speelt ook het **ontbreken van sociale contacten** een rol, evenals de **angst voor afwijzing**. Zoals iemand zegt: "Vaak krijg ik te horen: ik kom nog wel een keer langs op de koffie, maar ze komen nooit."

4.6 Wat helpt om gevoelens van eenzaamheid te verminderen en wat niet?

Erop uit gaan – jezelf aanpakken

Wat veel genoemd wordt door de geïnterviewden is dat het belangrijk is om jezelf aan te pakken en erop uit te gaan. En dat het helpt om contact met anderen te hebben door activiteiten te doen. Het spreken van lotgenoten kan ook helpend zijn, zodat je ervaart dat je niet alleen bent.

"Ook het hoofd niet laten hangen. Ik deed van alles. Doen." (Vrouw, 89 jaar)
"...en jezelf af en toe een schop onder de kont geven en gewoon dingen te ondernemen om (nieuwe) mensen te ontmoeten." (Man, 86 jaar)

Nuttig bezig zijn

Een ander aspect dat veel naar voren komt tijdens de gesprekken is het nuttig bezig zijn, zoals het doen van vrijwilligerswerk en het helpen van anderen. Hierdoor voelen mensen zich nuttig en welkom. Ook het hebben van een passende/ leuke baan is belangrijk.

Contact met en steun van familie en vrienden

Ook geven geïnterviewden aan dat contact met vrienden en familie belangrijk is en dat het belangrijk is om steun uit je netwerk te krijgen. Twee personen geven aan één op één contact het prettigst te vinden (en zich juist in groepen eenzaam te voelen). Enkele geïnterviewden zeggen dat het belangrijk is om je gevoelens met anderen te delen:

“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)

Hobby's en bezigheid

Een aantal geïnterviewden (4) geeft aan dat hobby's en bezigheid ook helpen om zich minder eenzaam te voelen. Bijvoorbeeld om creatief bezig te zijn, te schrijven of te lezen. Daarnaast helpt het dat ze iets hebben om naar uit te kijken, zoals een leuk uitje. Verder wordt bewegen, zoals wandelen, fietsen en zwemmen, door een heel aantal genoemd.

Jezelf begrijpen

Vier personen benadrukken dat het ook heel belangrijk is om jezelf goed te begrijpen: aansluiting vinden bij jezelf, hoe zit ik in elkaar en hoe is het gekomen dat ik eenzaam ben? En dat je rust vindt in jezelf. Een man was blij uiteindelijk een diagnose autisme te hebben gekregen, dit verklaarde veel van waar hij tegenaan liep, “de puzzelstukjes vielen eindelijk op zijn plek”.

“Wat denk ik heel belangrijk is als je je alleen voelt, is dat je eerst bij jezelf erkent dat jij je alleen of eenzaam voelt. Daarna kun je pas bekijken wat je nodig hebt en op onderzoek uitgaan. Wat volgens mijn werkt is: bewustwording dat iets zo werkt [gevoelens van eenzaamheid], dat er een drempel is die het lastig maakt om over je werkelijke gevoelens te praten met een ander... (Vrouw, 61 jaar)

Overige tips om gevoelens van eenzaamheid te verminderen

Een paar geïnterviewden geven aan dat het hun helpt om structuur in de dagdelen aan te brengen. Twee geïnterviewden geven aan dat het hun hielp om van ‘denken naar voelen’ te gaan. Meditatie en focussen op wat er in de natuur te zien is, zijn daar voorbeelden van.

Tenslotte geven twee personen nog een tip aan mensen die hun partner hebben verloren en zich alleen voelen als ze thuiskomen: **zet licht en geluid aan in huis. Zoals muziek of de tv, zodat het niet stil is als je thuiskomt.**

Wat helpt juist niet tegen eenzaamheid?

Wat volgens geïnterviewden niet goed werkt als je eenzame gevoelens hebt, is als je afgewezen of teleurgesteld wordt door anderen, of als anderen ongevraagd met allerlei adviezen en oplossingen komen of willen 'betuttelen'.

4.7 Welke ondersteuning helpt bij eenzaamheid?

Mensen die met eenzaamheid te maken hebben, vinden steun uit verschillende hoeken.

Voor veel mensen is de **steun van familie en vrienden** onmisbaar. Acht deelnemers noemen dit als belangrijke bron van steun: een luisterend oor, iemand die af en toe langskomt of gewoon even belt, kan al veel verschil maken.

Daarnaast speelt **professionele hulp** een grote rol. Sommigen vinden baat bij gesprekken met de huisarts, een praktijkondersteuner of bijvoorbeeld een haptonoom. Ook **therapieën en cursussen** – zoals EMDR of psotherapie – worden als helpend ervaren bij het verwerken van onderliggende problemen die bijdragen aan een gevoel van isolement.

Enkele deelnemers maken gebruik van ondersteuning via Welzijn Lochem, met name de Power workshops (Veerkracht op leeftijd voor 60-plussers) worden meerdere keren genoemd als waardevol. Ook **hulp van overheidsinstanties, zoals de gemeente of het UWV**, komt ter sprake. Daarbij wordt wel opgemerkt dat de mate van steun vaak afhankelijk is van de persoon die je treft; een betrokken medewerker maakt hierin een groot verschil.

Verder vinden sommige mensen **ondersteuning in hun directe leefomgeving, bijvoorbeeld via de bibliotheek, buurtcentra of het Trefpunt**. Initiatieven dicht bij huis kunnen zorgen voor contact, afleiding en een gevoel van erbij horen.

Tot slot worden ook andere vormen van steun genoemd: gesprekken met Willem voor levensvragen, steun van lotgenoten die weten hoe het is om je eenzaam te voelen, en houvast aan het geloof.

4.8 Welke behoefte leeft er onder eenzame inwoners?

Luisterend oor en begrip

Mensen die zich eenzaam voelen, hebben vooral behoefte aan een luisterend oor en oprecht begrip.

Iemand die hun situatie zonder oordeel wil aanhoren, meevoelt en eventueel praktische handvatten kan bieden (zonder iets van ze te eisen). Toch blijkt de drempel om hulp te vragen vaak hoog. Angst om anderen tot last te zijn, of simpelweg niet weten waar je terechtkunt, speelt hierbij een rol. Sommige mensen hebben bovendien baat bij begeleiding op maat – ondersteuning die aansluit bij hun persoonlijke situatie en eventuele beperkingen. Daarnaast geven een paar deelnemers aan dat ze behoefte hebben aan meer maatschappelijke aandacht voor eenzaamheid, met toegankelijke en herkenbare informatie, vooral voor specifieke doelgroepen zoals alleenstaanden, ouderen en vrouwen zonder kinderen. Ook vroege preventie is volgens een deelnemer belangrijk: goede ondersteuning op middelbare scholen kan jongeren helpen om op tijd handvatten te krijgen, zodat zij zich gezien voelen en weten bij wie ze terecht kunnen – en daarmee mogelijk problemen op latere leeftijd voorkomen.

Anekdote – Alleen ondanks veel hulpverleners

Een vrouw van 61 vertelt over de moeilijke periode waarin haar zoon een autistische burn-out kreeg. Het was niet alleen een zware tijd voor hem, maar ook voor haar als moeder. Ze voelde zich in deze periode vaak alleen staan. Hoewel er veel hulp kwam – van de huisarts, Dimence, een WMO-consulent en een ambulant begeleider – ging die steun vooral over haar zoon. “Wat mij geholpen had,” zegt ze, “was dat er op het moment dat mijn zoon instortte, ook iemand naar mij had geluisterd. Dat er aandacht was geweest voor mij en mijn gevoelens.”

Ze gaf regelmatig aan dat de situatie ook voor haar en haar partner zwaar was, maar die signalen kregen weinig gehoor. “Zelf wist ik, en weet ik nu nog steeds niet bij wie ik moet aankloppen. De stap om zomaar een loket te bellen – geen idee wie er dan opneemt – voelt niet fijn of veilig genoeg.” De drempel om hulp te zoeken bleef daardoor hoog. Wat haar zou helpen? “Als ik gewoon wist bij wie ik terecht kon. Dan zou het voor mij al veel makkelijker zijn om mijn hulpvraag te stellen.”

Contacten en goede vrienden

Een heel aantal deelnemers geeft aan behoefte te hebben aan (meer/nieuwe/goede) contacten. Zodat ze een klankbord en afleiding hebben. Of juist diepgaande contacten, goede vrienden waarmee ze echt kunnen verbinden. Maar ook het feit dat iemand er gewoon is en verder geen eisen heeft, ‘je met rust kan laten’, wordt door iemand genoemd als behoefte. Ook een buddy wordt genoemd, een maatje, iemand die niet afstandelijk is en die een hand toesteeckt. Twee personen geven aan lichamelijk contact te missen.

Lotgenoten

Ook hebben deelnemers behoefte om lotgenoten en gelijkgestemden te vinden. Mensen die hetzelfde hebben meegemaakt als zichzelf, die bijvoorbeeld ook te maken hebben gehad met een zieke partner of dezelfde ziekte of diagnose hebben gekregen. Iemand stelt voor om de mensen die aan dit onderzoek hebben meegedaan, uit te nodigen voor een kopje koffie.

“Ik heb heel erg het contact met lotgenoten gemist. Mensen die hetzelfde door hebben gemaakt als ik. [...] Het zou geholpen hebben dat ik door bijv. personeel in het ziekenhuis, geattendeerd was op bestaande lotgenotengroepen voor het omgaan met een ernstig zieke partner. Of dat ik een folder had gevonden voor lotgenoten die met scheiding te maken hebben gehad. Ik merkte dat toen ik een keer in gesprek was met iemand die dit ook had meegemaakt, er zoveel herkenning was. En dat was heel helend.” (Vrouw, 45 jaar)

Activiteiten in de buurt

Toegankelijke en goed gespreide activiteiten in de buurt kunnen een belangrijke rol spelen in het verminderen van eenzaamheid. Enkele deelnemers geven aan dat er – met name in de dorpen – nog te weinig aanbod is. Zo vertelt een vrouw van 75 uit Eefde: “Er is heel weinig in Eefde, ik moet helemaal naar Lochem.” Voor een kop koffie moet ze het hele dorp door, terwijl ze graag meer mogelijkheden dichtbij huis zou hebben. Een ander pleit ervoor om inwoners van de dorpen actief te betrekken bij activiteiten in

Lochem, bijvoorbeeld door hen persoonlijk uit te nodigen voor bijeenkomsten zoals kerstvieringen. Mensen die zelfstandig wonen ontvangen vaak niet de informatiefolders die in zorginstellingen worden verspreid, waardoor ze niet weten wat er georganiseerd wordt.

Een laagdrempelige ontmoetingsplek (zoals een dorps huis) werkt goed, blijkt uit de ervaringen. Tegelijkertijd geven deelnemers aan dat het belangrijk is om te luisteren naar de wensen van inwoners. Vraag bijvoorbeeld aan welk type activiteit behoefte is: samen zingen, wandelen of iets creatiefs. Tot slot geeft één deelnemer aan behoefte te hebben aan meer respons en betrokkenheid vanuit de gemeente. Als mensen zelf initiatief nemen – bijvoorbeeld voor gezamenlijke woonvormen als antwoord op ouder worden en eenzaamheid – is het belangrijk dat die voorstellen serieus genomen worden. De deelnemer vertelt dat diverse plannen zonder uitleg werden afgewezen: “Het is een groot probleem in onze maatschappij. De burger wordt gevraagd mee te denken, maar vervolgens keurt de gemeente elk voorstel af. Dat is echt kwalijk.”



5. RESULTATEN VAN DE FOCUSGROEPEN MET CO-ONDERZOEKERS (INWONERS) EN PROFESSIONALS

5.1 Signaleren van eenzaamheid

Gemeenschapszin

De co-onderzoekers (inwoners) benoemen tijdens de focusgroep dat de huidige individualistische cultuur het signaleren van eenzaamheid bemoeilijkt: mensen leven meer op zichzelf, waardoor signalen van eenzaamheid minder snel worden opgemerkt. Tegelijkertijd geven ze aan dat Lochem zich wél leent voor laagdrempelig contact. “De kortere lijntjes, gewoon even een gesprekje met iemand. Dat doet goed,” aldus een vrijwilliger. Dit onderstreept het belang van gemeenschapszin: elkaar kennen maakt het signaleren van eenzaamheid makkelijker en werkt bovendien preventief tegen eenzaamheid. De co-onderzoekers die deelnemen aan de focusgroep noemen voorzorgscircels⁶, buurttuinen en de ‘zooiplukkers’ (zie anekdote) als voorbeelden.

Anekdote – De Zooiplukkers: samen opruimen, samen zijn

Een van de deelnemers vertelt enthousiast over een lokaal initiatief waarbij mensen samen afval prikken: de Zooiplukkers. “Ik voel me nuttig, het voelt goed,” vertelt de deelnemer. “Als mensen zien dat wij dat doen, dan brengt ze dat op het idee: laat ik mijn spullen ook eens in de vuilnisbak gooien.”

Maar het is meer dan opruimen alleen. Het samen buiten bezig zijn, een praatje maken en daarna samen koffie drinken geeft een gevoel van contact en erbij horen.

“Je hebt contacten, het was gezellig, het was mooi weer.

Ja, ik vond het een heel goed iets. En in zo’n situatie raak je makkelijk in contact met iemand.”

Kennis, tijd en aandacht nodig

Professionals benadrukken dat kennis, tijd en aandacht nodig zijn om eenzaamheid te kunnen signaleren. In de praktijk blijkt dat daar vaak een tekort aan is, bijvoorbeeld bij huisartsen. Het bespreekbaar maken van eenzaamheid blijft lastig, zeker als er geen vertrouwensband is.

Punten die professionals noemen ter verbetering van de signalering van eenzaamheid zijn:

- Een training over gespreksvoering, een toolkit en duidelijke doorverwijsmogelijkheden bieden aan vrijwilligers en zorg- en welzijnsprofessionals;
- Laagdrempelige ontmoetingsplekken faciliteren zoals dorpskamers waar mensen zonder indicatie terecht kunnen. Hierbij kan een professional of een getraind vrijwilliger aanwezig zijn die het ‘diepere gesprek’ aan kan gaan met de mensen en indien nodig kan doorverwijzen.

⁶ Een netwerk op initiatief van inwoners waarbij mensen een community vormen en elkaar helpen.

5.2 Zichtbaarheid en vindbaarheid van een luisterend oor

Behoefte aan nabijheid en herkenbaarheid

Veel inwoners geven aan behoefte te hebben aan een luisterend oor, maar weten vaak niet waar ze terecht kunnen. Vooral mensen die geen of weinig contact hebben met zorgverleners, ervaren drempels bij het zoeken naar ondersteuning. De afstand tot hulp – letterlijk en figuurlijk – moet klein zijn. Idealiter is het “op pantoffelafstand”:

“Maar je wilt eigenlijk dat het, ja wij noemen dat ‘pantoffelafstand’, dus dat je gewoon de deur uitloopt en het dus ook heel dichtbij. Maar het is misschien utopisch om te denken dat er overal iets voor autisme of ADD is.” (co-onderzoeker/ inwoner)

Onbekendheid met sociaal-/welzijnswerk

Professionals signaleren dat veel mensen simpelweg niet weten wat het sociaal-/welzijnswerk inhoudt of dat het überhaupt bestaat. Zij weten bijvoorbeeld niet wat Welzijn Lochem kan doen voor inwoners. Daarom pleiten zij voor een betere zichtbaarheid van welzijnssteun.

Ideeën voor zichtbaarheid en laagdrempeligheid

Er worden verschillende ideeën geopperd om welzijnswerk zichtbaarder te maken:

- Een opvallende caravan op de markt als mobiel aanspreekpunt.
- Informatievoorziening op maat in dorpen, afgestemd op de doelgroep.
- Dorpskamers en ontmoetingsplekken waar je zonder afspraak binnen kunt lopen.
- Vrijwilligers die actief helpen het aanbod onder de aandacht te brengen.
- Lokaal en dorpsgericht communiceren, waarbij het gebruikte medium (flyer, poster, lokale krant, sociale media) aansluit bij de plek en de doelgroep.

Ook initiatieven zoals luistergroepen of het faciliteren van een groepsgesprek (nagesprek) voor deelnemers van dit onderzoek kunnen bijdragen aan het bieden van een luisterend oor. De kernboodschap is: zorg voor zichtbaarheid, laagdrempeligheid en persoonlijk contact – en vooral: er zijn voor mensen.

5.3 Mensen over de drempel helpen

Activiteiten zijn er – maar deelname is lastig

Inwoners ervaren dat er in Lochem veel activiteiten zijn, vooral voor ouderen, maar dat deelname niet vanzelf gaat. De stap om aan te sluiten bij een activiteit of contact te zoeken, is voor veel mensen groot. Mensen met een klein netwerk of minder zelfvertrouwen blijven daardoor buiten beeld. “Er komen altijd dezelfde mensen, die zijn al ‘ongoing,’” aldus een co-onderzoeker.

Een steuntje in de rug is essentieel

Daarom is een steuntje in de rug voor veel mensen essentieel om deel te nemen aan activiteiten – iemand moet je soms letterlijk bij de hand nemen om mee te doen. Welzijn op Recept is volgens de co-onderzoekers een goed initiatief of het inzetten van een maatje. Ook vrijwilligers die meegaan naar een activiteit, zoals een museumbezoek, kunnen hierbij helpen.

“De mensen die je wilt bereiken blijven dan toch achter. Maar de stap is die drempel over te gaan. Wat jij zegt met Welzijn op Recept, dat je iemand bij de hand neemt, dat is denk ik héél belangrijk, maar het kost enorm veel tijd.” (co-onderzoeker/ inwoner)

Professionals onderschrijven het beeld dat een steuntje in de rug essentieel is: mensen moeten vaak letterlijk aan de hand worden meegenomen door iemand die ze kennen (maatje, familielid, vrijwilliger). Ze geven aan dat het welzijnswerk voldoende ruimte en tijd moet krijgen om te kunnen investeren in relatieopbouw. Belangrijk is ook dat professionals durven praten over eenzaamheid en dat ze het taboe rondom eenzaamheid doorbreken.

Tips van de professionals:

- Zorg voor een goede ontvangst en een warm welkom bij activiteiten, zeker voor mensen met een migratieachtergrond of een taalbarrière.
- Verenigingen kunnen getraind worden in het gastvrij ontvangen van nieuwe deelnemers; samenwerking met vluchtelingenwerk wordt voorgesteld
- Verspreid flyers en informatie over activiteiten lokaal, in alle kernen.

5.4 Activiteiten en interventies rondom eenzaamheid

In Lochem zijn er al veel initiatieven die bijdragen aan de preventie/aanpak van eenzaamheid. Zo is er bijvoorbeeld **Welzijn op Recept** – een samenwerking tussen de huisarts en het welzijnswerk, waarbij passende activiteiten worden gezocht op het gebied van ontmoeting, sport of cultuur. Vanuit Opnieuw Verbinden wordt dit jaar de **training ‘In gesprek over eenzaamheid’** aangeboden, waarin geleerd wordt eenzaamheid te signaleren en er “het goede gesprek” over te voeren. Daarnaast is er in de gemeente Lochem het **project netwerkcoaching**. Een netwerkcoach biedt een luisterend oor en kijkt met de inwoners mee hoe hij/zij nieuwe mensen kan leren kennen of bestaande vriendschappen kan versterken. Ook wordt er in Lochem gewerkt met **maatjes** en wordt vanuit Opnieuw Verbinden een **pilot met zorgtechnologie** uitgevoerd. Welzijn Lochem biedt **Power, Veerkracht Op Leeftijd** aan – dit zijn workshops voor 60-plussers voor het behouden en versterken van veerkracht en zelfstandigheid. (In de individuele interviews benoemen verschillende mensen deze workshops als nuttig en leerzaam.)

Naast de initiatieven van Welzijn Lochem worden er nog heel veel andere activiteiten georganiseerd in de gemeente Lochem voor en door inwoners, waarbij mensen elkaar op een leuke en laagdrempelige

manier kunnen ontmoeten (van creatieve activiteiten tot samen eten in buurthuizen). Zie hiervoor de flyers [welzijnlochem.nl/ondersteuning/eenzaamheid--sociale-contacten/ > zie ontmoetingsoverzichten per kern] van de ontmoetingsinitiatieven die vanuit Opnieuw Verbinden gemaakt zijn (klik op bovenstaande link of ga naar welzijnlochem.nl/ondersteuning).

Professionals hebben tijdens de focusgroepen verschillende ideeën genoemd ter aanvulling van het aanbod. Een idee is om activiteiten als het Rouwcafé (interventie rondom rouw en verlies) toe te voegen aan de aanpak rondom eenzaamheid, omdat rouw en verlies een duidelijke relatie heeft met eenzaamheid. Daarnaast zijn de interventies Creatief Leven⁷, Join Us⁸ en Grip en Glans⁹ benoemd. Vanwege een beperkte tijd tijdens de focusgroepen, is hier niet uitgebreid over doorgepraat. Ook voelen professionals voor het faciliteren van lotgenotengroepen rondom levensgebeurtenissen of thema's, zoals partnerverlies, ziekte of emotionele eenzaamheid. Daarbij vragen zij zich wel af of ze het vanuit inwoners moeten laten komen (bijv. een inwoner met een bepaalde vraag), of dat ze iets gaan faciliteren waarvan ze weten dat het er nog niet veel aanbod op is.

Verbinding boven activiteit

Een belangrijke kanttekening van zowel inwoners als professionals: deelname aan een activiteit betekent niet automatisch dat iemand zich minder eenzaam voelt. Het gaat om échte verbinding en het gevoel erbij te horen.

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

⁷ Cursus Creatief Leven: Hoe geef je je leven vorm? is een praktische cursus voor mensen die merken dat ze eenzaam zijn.

⁸ Join Us in real life richt zich op jongeren van 12 t/m 30 jaar die zich langere tijd en in sterke mate eenzaam voelen.

⁹ Grip en Glans richt zich op het versterken van zelfmanagementvaardigheden (grip) en welbevinden (glans) en het verminderen van eenzaamheid

6. CONCLUSIE EN DISCUSSIE

6.1 Conclusie

Wat betekent eenzaamheid werkelijk voor de mensen die het ervaren en hoe kunnen we het voorkomen of aanpakken? In deze paragraaf worden de belangrijkste inzichten vanuit de interviews en focusgroepen samengevat. De interviews werden als prettig en waardevol ervaren. Voor sommige deelnemers vormde het gesprek niet alleen een terugblik, maar ook een aanleiding om hun gevoelens van eenzaamheid beter te begrijpen en ermee aan de slag te gaan. Inwoners noemen in de interviews veel aspecten die we terugzien in de lijst met signalen van eenzaamheid van Eén tegen eenzaamheid (zie kader).¹⁰

Signalen Eén tegen eenzaamheid

De signalen die kunnen wijzen op eenzaamheid kun je onderverdelen in lichamelijke, psychische, sociale en gedragsmatige signalen. Maar ook levensgebeurtenissen kunnen een oorzaak zijn dat iemand eenzaam raakt.

We hebben hieronder een overzicht met mogelijke signalen en levensgebeurtenissen beschreven. De signalen zijn niet bedoeld om af te vinken, maar kunnen aanleiding zijn voor gesprek.

Lichamelijke signalen

- verslechterde zelfzorg
- vermoeidheid
- hoofdpijn
- verhoogde spierspanning
- gebrek aan eetlust

Psychische signalen

- negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen
- gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid
- gevoelens van verlatenheid
- teleurstelling
- verdriet
- boosheid
- verlies van vertrouwen in andere mensen

Sociale signalen

- weinig sociale contacten
- missen van sociale steun

Gedragsmatige signalen

- gebrek aan sociale vaardigheden
- mensen op afstand houden
- claimgedrag
- op zichzelf gericht zijn
- overmatig gebruik of verslaving

Levensgebeurtenissen

- overlijden van een naaste
- scheiding
- ziekte of beperking (van iemand zelf of een naaste)
- verhuizing, migratie of veranderde woonomgeving
- verlies van baan
- financiële problemen

¹⁰ <https://www.eentegeneenzaamheid.nl/wat-is-eeenzaamheid/tips-om-iets-te-doen-als-je-eeenzaamheid-bij-een-ander-herkent/eeenzaamheid-herkennen>

Hoe ervaren inwoners het gevoel van eenzaamheid?

Inwoners omschrijven het gevoel van eenzaamheid als het missen van verbinding met de mensen om je heen. Het kan voelen als lichamelijke pijn of stress. Inwoners omschrijven emoties zoals verdriet, frustratie en boosheid. Maar ook gaan gevoelens van eenzaamheid bij een aantal inwoners gepaard met een laag zelfbeeld.

Welke levensgebeurtenissen hebben een relatie met eenzaamheid in het leven?

Levensgebeurtenissen die het meest worden genoemd door deelnemers die zich eenzaam voelen zijn:

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

Wat werkt wel en wat niet als het gaat om omgaan met gevoelens van eenzaamheid?

Deelnemers geven aan dat gevoelens van eenzaamheid verminderen als ze erop uit gaan. Hiervoor kan het nodig zijn om zichzelf aan te pakken, omdat ze vaak een drempel ervaren. Ook anderen helpen en het doen van vrijwilligerswerk worden genoemd. Daarnaast helpt het om hobby's en/ of bezigheid te hebben. Tenslotte helpt het om contact te hebben met familie en vrienden, en om gevoelens van eenzaamheid te herkennen, te begrijpen en te kunnen delen met anderen.

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'.

Welke ondersteuning helpt iemand die gevoelens van eenzaamheid ervaart?

Deelnemers hebben behoefte aan een luisterend oor en begrip en ervaren die steun van familie en vrienden, maar waarderen ook de hulp van zorg- en welzijnsprofessionals (en cursussen en therapieën), overheidsinstanties en hulp uit de buurt (bijv. via de bibliotheek of Trefpunt). Mensen hebben behoefte aan 'ondersteuning op maat', waarbij rekening wordt gehouden met hun mogelijkheden en beperkingen. Ook hebben mensen behoefte aan contact met lotgenoten en aan passende laagdrempelige activiteiten.

Wat is er nodig voor de aanpak van eenzaamheid?

Signaleren van eenzaamheid

Om eenzaamheid te kunnen signaleren is **gemeenschapszin** belangrijk: elkaar kennen maakt het signaleren van eenzaamheid makkelijker en werkt bovendien preventief tegen eenzaamheid. Inwoners, vrijwilligers en professionals hebben voldoende **kennis, tijd en aandacht nodig** om eenzaamheid te kunnen signaleren – elementen die vaak ontbreken in de praktijk. Oplossingen zijn onder andere trainingen, duidelijke doorverwijsmogelijkheden en het creëren van laagdrempelige ontmoetingsplekken zoals dorpskamers.

Zichtbaarheid en vindbaarheid van een luisterend oor

Veel inwoners weten niet waar ze terechtkunnen voor een luisterend oor, zeker als ze weinig contact hebben met zorgprofessionals, zoals de huisarts. **Nabijheid en laagdrempeligheid** van plekken en personen waar ze terechtkunnen is daarom essentieel.

Sociaal-/welzijnswerk is nog niet bij iedereen bekend. Om **welzijnsondersteuning zichtbaarder te maken** worden onder andere de volgende ideeën genoemd: een zichtbare caravan op de markt met reclame voor het welzijnswerk, gerichte communicatie in de kernen, inzet van vrijwilligers en laagdrempelige inlooplekken. “Er zijn” is belangrijk!

Mensen over de drempel helpen

Hoewel het activiteitenaanbod in Lochem groot is, ervaren veel mensen drempels om mee te doen. Vooral mensen met weinig zelfvertrouwen of een klein netwerk blijven buiten beeld. **Een steuntje in de rug is essentieel** – bijvoorbeeld via Welzijn op Recept, maatjes of vrijwilligers die meegaan. Professionals benadrukken dat relatieopbouw tijd en ruimte vraagt. Voorwaarde voor succes is een warm welkom bij activiteiten en aandacht voor een inclusieve benadering (o.a. bij mensen met een migratieachtergrond).

Activiteiten en interventies tegen eenzaamheid in Lochem

Vanuit Welzijn Lochem zijn er diverse initiatieven rondom de aanpak van eenzaamheid, zoals:

- **Welzijn op Recept:** samenwerking tussen huisartsen en welzijnswerk voor passende activiteiten op het gebied van ontmoeting, sport en cultuur.
- **Training ‘In gesprek over eenzaamheid’** van *Opnieuw Verbinden* - waarin geleerd wordt eenzaamheid te signaleren en er “het goede gesprek” over te voeren.
- **Maatjesprojecten** van *Welzijn Lochem*
- **Power, Veerkracht Op Leeftijd** vanuit *Welzijn Lochem*: workshops voor 60-plussers om veerkracht en zelfstandigheid te versterken; deelnemers vinden dit nuttig en leerzaam.

Daarnaast worden er vele sociale activiteiten georganiseerd in de gemeente Lochem voor en door inwoners, waarbij mensen elkaar op een leuke en laagdrempelige manier kunnen ontmoeten (van creatieve activiteiten tot samen eten in buurthuizen).

Aanvullende ideeën uit de focusgroepen met professionals zijn:

- Lotgenotengroepen rond thema’s als partnerverlies, ziekte of emotionele eenzaamheid.
- Het Rouwcafé steviger verbinden met het thema eenzaamheid.
- Interventies zoals Creatief Leven en Grip en Glans.

Verbinding boven activiteit

Tot slot wordt benadrukt dat deelname aan een activiteit niet automatisch eenzaamheid vermindert. Wat telt, is de kwaliteit van het contact: je gezien en verbonden voelen met anderen.

6.2 Discussie

Inwonersparticipatie als uitgangspunt

In dit participatieve onderzoek speelt inwonersparticipatie¹¹ een centrale rol. Inwoners zijn niet alleen geïnterviewd, maar hebben ook als co-onderzoekers actief bijgedragen aan het opzetten en uitvoeren van het onderzoek. Deze vorm van samenwerking zorgt ervoor dat het onderzoek beter aansluit bij de praktijk en de leefwereld van de mensen om wie het gaat.

De verslagen van de interviews zijn door de co-onderzoekers zelf uitgewerkt en verschillen in detail, waardoor niet vanuit alle verslagen bruikbare citaten waren te halen. Door in twee sessies de resultaten te bespreken met de co-onderzoekers is geborgd dat de kernboodschappen goed naar voren kwamen.

Interviews als interventie

De co-onderzoekers staan dicht bij de doelgroep, waardoor zij makkelijk contact maakten en deelnemers konden werven via hun eigen netwerk of hun ideeën voor werving konden opperen. Ook konden zij oprechte aandacht en tijd geven aan de geïnterviewden. Dit zorgde ervoor dat er vanuit de geïnterviewden veel waardering was voor het interview. De interviews dienden op deze manier ook direct als ‘interventie’ tegen eenzaamheid. Er is veel geïnvesteerd in de kwaliteit van de interviews – “het goede gesprek” – waarin de verdieping is gezocht.

Representativiteit

In dit participatieve onderzoek is er bewust gekozen voor kwaliteit boven kwantiteit. Door de kwalitatieve aard van het onderzoek is het aantal respondenten beperkt (inwoners: 28 (interviews en focusgroep) en 10 professionals). Het is daarom goed om te beseffen dat het geschetste beeld mogelijk niet volledig is. Tegelijkertijd sluit het gevonden beeld goed aan bij bestaande literatuur, wat de geloofwaardigheid van de resultaten versterkt. De interviews leverden pakkende verhalen op die waardevol zijn om de aanpak van eenzaamheid beter te laten aansluiten bij de leefwereld van inwoners.

De gemiddelde leeftijd van de inwoners die zijn gesproken, is 66 jaar. Dat de gemiddelde leeftijd wat ouder is, is onder andere te verklaren door het feit dat eenzaamheid meer voorkomt bij ouderen. In Lochem is 49% van de 75-plussers eenzaam (voor de totale doelgroep is het 41%).

Er hebben twee keer zoveel vrouwen als mannen meegedaan aan dit onderzoek. Eenzaamheid komt echter niet minder voor bij mannen dan bij vrouwen (respectievelijk 42% en 40%)¹². Wel praten vrouwen over het algemeen makkelijker over hun mentale gezondheid en gevoelens, wat kan bijdragen aan hun hogere deelname aan dit onderzoek. Hoewel dit niet onderzocht is, zou het feit dat alle co-onderzoekers vrouwen waren, hierin ook een rol kunnen hebben gespeeld.

In dit onderzoek zijn geen inwoners met een niet westerse migratieachtergrond geïnterviewd. Uit de literatuur blijkt echter dat mensen met een migratieachtergrond zich vaker eenzaam voelen, dan mensen die in Nederland zijn geboren.¹³ Het is daarom aan te bevelen om deze doelgroep in vervolgonderzoek te betrekken en extra aandacht voor hen te hebben.

¹¹ Burgerparticipatie in onderzoek – Van respondent tot medeonderzoeker, Movisie, april 2020

¹² Gezondheidsmonitor Volwassenen en ouderen 2022, GGD Noord- en Oost-Gelderland.

¹³ CBS, 2024, via: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2024/39/1-op-de-10-mensen-sterk-eeenzaam-in-2023>

7. AANBEVELINGEN

Op basis van de resultaten van dit onderzoek doen we de volgende aanbevelingen voor het vervolg van de aanpak van eenzaamheid in de gemeente Lochem.

1. Versterk signalering door eenzaamheid bespreekbaar te maken, training te bieden en samen te werken

- Bevorder een cultuur waarin eenzaamheid bespreekbaar is, zonder schaamte of taboe. Dit begint bij inwoners, vrijwilligers en professionals die het onderwerp durven aan te kaarten.
- Stimuleer signalering van eenzaamheid via inwoners, vrijwilligers, zorgverleners en welzijnswerkers. Met voorlichting en bewustwording, bijvoorbeeld door artikelen of interviews te plaatsen in huis-aan-huisbladen kunnen inwoners bewust worden gemaakt van signalen van eenzaamheid in hun omgeving – en van de rol die zij daarin kunnen spelen.
- Houd aandacht voor de training 'In gesprek over eenzaamheid' waarin geleerd wordt eenzaamheid te signaleren en er "het goede gesprek" over te voeren. Rol deze training verder uit. Vul deze eventueel aan met een toolkit/ signalenkaart (Zie ook de signaleringskaart van Eén tegen eenzaamheid (zie kader bij paragraaf 6.1). Train hiermee inwoners, vrijwilligers en professionals in het signaleren én in het voeren van het gesprek over eenzaamheid.
- Blijf samenwerken rondom het thema eenzaamheid: versterk verbindingen tussen welzijn, zorg en vrijwilligerswerk. Werk samen binnen de verschillende kernen van de gemeente Lochem.

2. Zorg voor een luisterend oor

- Versterk gemeenschappen in buurten en werk samen met inwoners aan gemeenschapszin, zodat eenzaamheid wordt voorkomen of eerder wordt opgemerkt.
- Houd fysieke inlooplekken in stand, waar mensen elkaar kunnen ontmoeten zonder indicatie of verplichting. Denk aan dorpskamers, inloophuizen of koffie-inloopochtenden.
- Zorg dat op deze plekken getrainde vrijwilligers aanwezig zijn die actief kunnen luisteren en eventueel kunnen doorverwijzen.
- Train verenigingen en vrijwilligersorganisaties in gastvrijheid, inclusie en het herkennen van eenzaamheid.

3. Vergroot de zichtbaarheid en vindbaarheid van welzijnsondersteuning

- Maak het welzijnswerk zichtbaarder op plekken waar mensen al komen, zoals de markt, supermarkt of bibliotheek. Een mobiele ontmoetingsplek kan hierbij helpen.
- Informeer nieuwe inwoners actief over het aanbod van welzijn en ontmoeting.
- Besteed aandacht aan begrijpelijke, herkenbare en uitnodigende communicatie en zoek per dorp of kern wat de beste communicatiekanalen zijn.

4. Bied maatwerk en een steuntje in de rug

- Breng eerst in kaart hoe de eenzaamheidservaring eruit ziet en waar de behoefte ligt bij iemand die zich eenzaam voelt. Kijk vervolgens naar wat er nodig is.
- Mensen die gevoelens van eenzaamheid ervaren, hebben vaak ondersteuning nodig om daadwerkelijk deel te nemen. Het bieden van een steuntje in de rug door een maatje, vrijwilliger of welzijnsmedewerker is cruciaal.

5. Verbreed de aanpak rondom het thema eenzaamheid

- Zorg dat zorg- en welzijnswerkers structureel (ook in tijden van bezuinigingen) de ruimte hebben om tijd en aandacht te geven aan relatieopbouw en houd aandacht voor het thema eenzaamheid.
- Bij het opzetten van nieuwe interventies rondom eenzaamheid is het aan te raden om gebruik te maken van de landelijke database Loket Gezond Leven met erkende leefstijlinterventies, denk aan collectieve interventies zoals Creatief Leven en Grip en Glans.
- Denk ook aan activiteiten waarbij thema's aan bod komen waar nu nog weinig aanbod op is, zoals emotionele eenzaamheid.
- Verbind het Rouwcafé steviger met het thema eenzaamheid.
- Zorg dat activiteiten ook toegankelijk zijn voor mensen met een beperking, mensen met een laag inkomen en migrantengroepen.
- Faciliteer laagdrempelige ontmoetingsvormen zoals lotgenotengroepen voor mensen die te maken hebben (gehad) met ingrijpende gebeurtenissen, zoals verlies, ziekte, scheiding of mantelzorg.
- Stimuleer samenwerking tussen de eerstelijnszorg en welzijn om mensen te informeren over deze (lotgenoten)groepen.
- Betrek bij het opzetten van nieuwe initiatieven zowel inwoners, vrijwilligers als professionals, zodat de aanpak zowel vraaggericht als proactief is.



BIJLAGE 1: INTERVIEWLEIDRAAD

Interviewleidraad voor co-onderzoekers

Datum:

Leeftijd deelnemer:

Geslacht deelnemer:

Locatie(Platteland/stad/dorp):

Door (naam vrijwilliger):

Onderwerp A: het gevoel en de ervaring van eenzaamheid – hoe voelt eenzaamheid voor de persoon waarmee je in gesprek bent? Hoe omschrijft hij of zij het gevoel van eenzaamheid? Welke betekenis geeft de persoon aan gevoelens van eenzaamheid?

Voorbeeld vragen

1. Hoe ervaar je het gevoel van eenzaamheid?
2. Hoort eenzaamheid volgens jou bij het leven? Waarom wel of waarom niet?
3. Wat betekent eenzaamheid voor jou?
4. Welke rol heeft eenzaamheid gehad in jouw leven? Of welke rol speelt eenzaamheid op dit moment in jouw leven? **deze vraag staat ook bij onderwerp B*
5. Hoe zou je het gevoel van eenzaamheid omschrijven?

Onderwerp B: plaats van eenzaamheid in het leven – levensgebeurtenissen die een relatie hebben met eenzaamheid in het leven van een persoon.

Voorbeeld vragen

1. Welke rol speelt eenzaamheid op dit moment in jouw leven?
2. Is eenzaamheid iets wat nu speelt in jouw leven of ervaar je het als iets van het verleden?
6. Kun je daar wat meer over vertellen?
3. Over welke levensgebeurtenis die voor jou gepaard ging met gevoelens van eenzaamheid wil je wat vertellen?
4. Wat maakte dat jij je eenzaam voelde in die periode?
5. Hoe voelde jij je op dat moment?
6. Hoe zou je jezelf als persoon beschrijven in die situatie?
7. Hoe dacht je over jezelf in die periode/hoe was je zelfbeeld?

Onderwerp C: omgaan met gevoelens van eenzaamheid. Hoe gaat de persoon waarmee je in gesprek gaat om met eenzaamheid en wat werk(te) wel/niet?

Voorbeeld vragen

1. Wat doe je op het moment dat gevoelens van eenzaamheid sterk aanwezig zijn?
2. Hoe ben jij in die periode van je leven omgegaan met gevoelens van eenzaamheid?
3. Wat heeft jou in die periode geholpen om gevoelens van eenzaamheid te verminderen?
4. Wat werkte voor jou niet om gevoelens van eenzaamheid te verminderen?
5. Had je in die periode de behoefte om gevoelens van eenzaamheid te verminderen?

Onderwerp D: behoeften – wat had iemand kunnen helpen? – Wat hebben zij gemist aan ondersteuning of welke ondersteuning heeft juist goed geholpen?

Voorbeeld vragen

1. Wat heeft jou geholpen in die periode om gevoelens van eenzaamheid te overwinnen?
2. Wat had jou in die periode kunnen helpen?
3. Waar heb je op dit moment behoefte aan?
4. Wat heb je gemist aan ondersteuning?
5. Was je in die periode open over gevoelens van eenzaamheid? Waarom niet of waarom wel?
6. Ben je open over je gevoelens van eenzaamheid? Waarom wel, waarom niet?
7. Waar zou volgens jou meer aandacht voor moeten zijn als het gaat om eenzaamheid?
8. Welk advies zou je ons willen geven als het gaat om de aanpak van eenzaamheid?

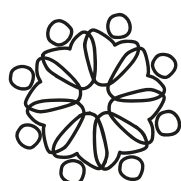


BIJLAGE 2: EENZAAMHEID IN DE BUURTEN VAN GEMEENTE LOCHEM, 2022

Toelichting: De indicatoren over gezondheid, leefstijl, inkomen en participatie zijn afkomstig uit de Gezondheidsmonitors volwassenen en ouderen van GGD'en, CBS en RIVM. Ondanks dat dit een enorm databestand is, bevat het toch nog onvoldoende respondenten om met behulp van de traditionele weegmethode cijfers te berekenen voor alle wijken en buurten in Nederland. Omdat er toch behoefte is aan cijfers op dit lage schaalniveau heeft het RIVM een model ontwikkeld om cijfers te kunnen berekenen op wijk- en buurtniveau. Hiervoor zijn voor alle respondenten extra gegevens toegevoegd. De cijfers op wijk- en buurtniveau moeten daarom met enige voorzichtigheid worden gebruikt. Met een model wordt de werkelijkheid zo goed mogelijk benaderd, maar de cijfers blijven schattingen van de werkelijkheid.

Buurt/wijk in de gemeente Lochem	% volwassenen en ouderen (18+) dat eenzaam is (2022)
Verspreide huizen Oolde	35
Verspr.h. Nettelhorst, Langen en Zwiep	36
Verspr.h. Zwarte Veen en Barchemse Enk	37
Verspreide huizen Exel	37
Verspreide huizen Epse	38
Molengronden	38
Verspreide huizen Gorssel	38
Verspreide huizen Harfsen	38
Verspreide huizen Verwolde	38
Exel	38
Verspreide huizen Groot Dochteren	38
Exel Tol	38
Verspreide huizen Ampsen	38
Verspr.h. Almen ten N. van Twentekanaal	38
Verspreide huizen Klein Dochteren	39
Epse	39
Verspreide huizen Eefde	39
Verspreide huizen Joppe	40
Zwiep	40
Lochem-West	40
Verspr.h. Boschheurne en Zwiepsche Broek	40
Verspreide huizen Lochemseweg	40
Laren	41
Almen	41
Lochem-Oost	41

Verspreide huizen Kring van Dorth	41
Barchem	41
Harfsen	41
Verspr.h. Almen ten Z. van Twentekanaal	43
Gorssel	43
Eefde	44
Lochem-Zuid	44
Verspreide huizen Het Veen en Grote Veld	44
Zuiderenk	50
Vesting	52
Lochem-Noord	53



**WELZIJN
LOCHEM**

0573 297 000 | www.welzijnlochem.nl



