



## Verslag van de bijeenkomst: Samen tegen eenzaamheid in Lonneker



### EENZAAM

Veel mensen zijn eenzaam, geloof me  
daar is niets op tegen, het mag  
maar kom je ze tegen  
zeg dan op z'n minst even: dag.

- Toon Hermans -

<b>Inhoudsopgave:</b>	<b>Blz.</b>
Voorwoord	2
Een definitie van eenzaamheid	3
Uitwerking van de vragen:	
1. Welke vormen van eenzaamheid kennen we in en om Lonneker?	4
2. Hoe kunnen we eenzaamheid in Lonneker signaleren?	5
3. Waaraan heeft de eenzame behoefte?	6
4. Welke initiatieven zijn er al in Lonneker?	7
5. Waaraan hebben deze initiatieven behoefte?	8
6. Hoe kunnen we beter gebruik maken van, het al bestaande, naberschap?	9
Conclusies	10
Bronnen	12
Contactpersonen	12



## Voorwoord

De Dorpsraad Lonneker wil, vanuit het toekomstplan Lonneker 2030, structureel aandacht schenken aan het verminderen van eenzaamheid in en om Lonneker.

Op woensdag 15 februari 2023 van 19.00 uur tot 21.00 uur zijn in het Dorpshuis te Lonneker belangstellenden bij elkaar gekomen om hierover, kleinschalig en laagdrempelig, samen ideeën uit te wisselen.

Naast individuele inwoners die vanuit persoonlijke interesse deelnamen, waren er ook de volgende organisaties en initiatieven: De Zonnebloem, een wandelclub, de Eetsoos, Kerken Lonneker, Lonneker Steumke, Regiobank, Hogeschool Saxion, Humanitas, Beheercommissie Dorpshuis.

### **Eenzaamheid is een relevant probleem en daarom actueel**

Eenzaamheid is een relevant probleem. Uit onderzoek blijkt dat 50% van de inwoners in Twente serieuze gevoelens van eenzaamheid ervaart (Bron: Samen1Twente). Zowel landelijk als regionaal is er daarom vanuit de politiek veel aandacht voor eenzaamheid.

Vanuit de overheid is de campagne: "*Eén tegen eenzaamheid*" gestart. In Twente is "*Samen1Twente*" opgericht. Een Twents netwerk dat zich richt op het tegengaan van eenzaamheid onder verschillende doelgroepen in Twente: jongeren, ouderen, migranten en kwetsbare groepen.

Vanuit de Dorpsraad zijn we in samenspraak met Samen1Twente om dit onderwerp ook in Lonneker op de kaart te zetten. Wij hopen samen met u en met steeds meer mensen uit Lonneker. Zodat deze bijeenkomst een aftrap is, die een balletje aan het rollen brengt. Zodat steeds meer mensen uit Lonneker aanhaken en iedereen, kleinschalig en dichtbij zichzelf, iets voor een ander kan betekenen.

### **De opzet van de avond**

Het was een inspirerende avond met veel gelegenheid kennis te maken, informatie te delen, elkaar aan te vullen of samenwerking op te zoeken met elkaar.

Na een korte introductie hebben we ons in kleine groepjes interactief gebogen over een zestal vragen.

Halverwege de avond werd door een aantal mensen gewisseld van tafel zodat in een andere setting verder gesproken kon worden.

Aan het eind van de avond hebben we het resultaat kort samengevat.

Nadien is dit verslag gemaakt en aan alle aanwezigen opgestuurd. Dit verslag kunt u ook op onze website bekijken.



## Een definitie van eenzaamheid

Door van Tilburg en de Jong-Gierveld (2019) wordt eenzaamheid gedefinieerd als 'het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties'. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen (Eén tegen eenzaamheid, 2019).

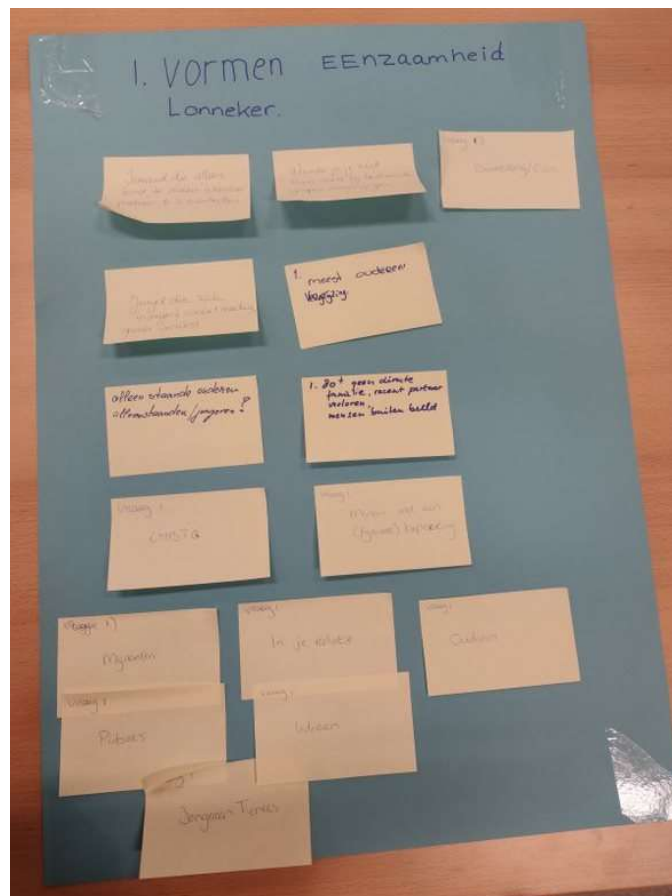
Volgens Machielse (2020) is eenzaamheid een verschijnsel dat bij het leven hoort, maar de ervaring van eenzaamheid is een subjectieve en individuele aangelegenheid.

Er bestaan **verschillende soorten eenzaamheid** (Samen1Twente 2021), namelijk:

- Sociaal: Heeft betrekking op het aantal contacten.
- Emotioneel: Heeft betrekking op de kwaliteit van de contacten.

### Andere aspecten:

- Zingeving: Heeft betrekking op of je je leven als zinvol beschouwt, ondanks eventuele beperkingen.
- Praktisch: Heeft betrekking op mate van zelfredzaamheid en de aanwezigheid van voldoende hulp.





## 1. Welke vormen van eenzaamheid kennen we in en om Lonneker?

Een vraag die niet onderzocht is, is of het percentage eenzaamheid in Lonneker hetzelfde is als in Twente. En is dit anders in de kern dan in het buitengebied? De dorpskern was altijd een hechte gemeenschap. In het buitengebied bestond van oudsher een sterk noaberschap. Hoe is dit nu?

### Als actuele vormen van eenzaamheid in en om Lonneker werden genoemd:

#### Eenzaamheid onder jongeren m.n. in de leeftijd 10-20 jaar

- Eenzaamheid onder jongeren, die zich in gamen en social media verliezen.
- Eenzaamheid onder jongeren die (ergens) alleen (in) staan.

#### Eenzaamheid onder ouderen doordat:

- Geen partner hebben of na overlijden van partner.
- Iemand geen directe familie heeft of dat familieleden ver weg wonen .
- De vriendenkring kleiner wordt of wegvalt.
- Men niet meer mobiel is.
- Toenemende gezondheidsproblemen.

#### Eenzaamheid onder:

- Migranten
- LHBTQ+
- Mensen met een (fysieke) beperking
- Mantelzorgers

#### Andere vormen van eenzaamheid doordat:

- Je je niet thuis voelt bij bestaande groepen en verenigingen
- Een moeizame relatie hebt
- Achterliggende problematiek zoals huiselijk geweld, armoede, verslavingen ect.

Een gelukkige constatering is dat de wijkagent in Lonneker geen grote aantallen eenzame mensen kent. Het is een enkeling die in beeld is. Dat wil volgens hem niet zeggen dat het er geen eenzaamheid is. Achter deuren kan veel verborgen gaan. Ook Buurtteam Livio geeft aan dat zij niet veel eenzame ouderen tegenkomen in Lonneker. De cliënten zijn veelal blij en tevreden met de activiteiten die in het dorp georganiseerd worden. Een antwoord op de vraag, hoeveel mensen in Lonneker eenzaam zijn en in welke vorm, is moeilijk te geven.



## 2. Hoe kunnen we eenzaamheid in Lonneker signaleren?

Auteur Alet Klarenbeek schreef een boek met de pakkende titel "Ik ben niet eenzaam". Daarin slaat ze de spijker op de kop. Wie eenzaam is komt daar moeilijk voor uit: schreeuwt dit niet van de daken, zet dit niet op social media en vertelt dit niet op een verjaardag. De eenzame is doorgaans moeilijk vindbaar.

Wij zijn benieuwd naar ideeën om eenzaamheid te signaleren.

### Naar voren kwamen de volgende signalerende personen/diensten:

- Medische diensten: huisarts, praktijkondersteuner, fysiotherapeut, apotheek
- Wijkagent
- Woningbouwverenigingen
- Zorg aan huis: huishoudelijke hulp, verzorgende, verpleegkundige, mantelzorger, wijkcoaches
- Diensten aan huis: postbode, eierboer
- Winkels en services: kapper, bloemist, buurtsuper, uitbater, dierenarts en hondentrimster
- Verenigingen: sporttrainer, commissieleden
- Kerk: pastoraal medewerker – dominee – pastoor - ziekenbezoekgroep
- Scholen: leerkracht, mentor, conciërge, vertrouwenspersoon.
- Digitaal meldpunt, ideeënbus, wensboom, bij biebkastjes of buurtsuper de mogelijkheid een kaartje op te hangen.
- Eigen sociale kring: burens, familie, vrienden.
- Coördinator/noaber/ambassadeur per straat (iemand die omziet)





### 3. Waaraan heeft de eenzame behoefte?

De eenzame zit vooral op heel veel dingen **juist niet** te wachten: Zeker niet op het stempel eenzaam. Ook niet op confrontaties, betutteling en aannames. Iemand die alleen is, lijkt eenzamer dan degene met een rijk sociaal leven. Het is natuurlijk maar de vraag of dit klopt.

#### **Algemene ideeën, vanuit de bijeenkomst, over de behoefte van eenzame mensen**

##### Meetellen en ertoe doen

- Dat je van betekenis bent voor een groep of de maatschappij
- Dat je erkenning en waardering krijgt
- Vrijwilligerswerk doen dat bij iemand past

##### Verbinding met andere mensen

- Vaker zomaar een praatje maken
- Laagdrempelig contact
- Luisterend oor, oprechte interesse
- Ontmoetingen en hulp tussen jong en oud

##### Ontmoeting en activiteiten

- Een huiskamer in het dorp met inloopochtenden.
- Koffiedrinken bij de Spar
- Samen eten en drinken
- Spelletjes doen
- Met iemand wandelen
- Samen handwerken
- Bieb, leeskamer, krantje lezen
- Fijne ruimte voor jongeren om gezellig na schooltijd thee te drinken (met cookies erbij) en huiswerk te maken. (Wifi, gamen, dart, poolen, tafeltennis, spelletje)

##### Hulp bij zelfredzaamheid

- Vergroten sociaal netwerk
- Bekend maken met voorzieningen
- Zelfvertrouwen vergroten
- Een helpende hand
- Een steun in de rug
- Maatje of buddy
- Structuur in de dagbesteding
- Uitgaan van eigen regie en eigen kracht

Het komt erop neer dat de behoefte van "de eenzame" maatwerk is. Er is maar één persoon die deze vraag kan beantwoorden. Dit is de eenzame zelf. De vraag stellen is hem beantwoorden. Maar nooit te direct. Vaker gedag zeggen, een praatje maken en oprechte interesse tonen geeft de eenzame ruimte om zelf te praten.



#### 4. Welke initiatieven zijn er al in Lonneker?

Er bestaan gelukkig vele, en verschillende initiatieven rondom eenzaamheid. Het zou mooi zijn als we die initiatieven in en om Lonneker in beeld kunnen krijgen en zodoende naar elkaar kunnen verwijzen of elkaar kunnen aanvullen.

##### Een voorlopige inventarisatie van bestaande initiatieven in Lonneker:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Eetsoos</li><li>• Zonnebloem</li><li>• Sportverenigingen</li><li>• Breiclub</li><li>• Heerdstee</li><li>• Wandelgroep</li><li>• Koffie hoekje bij de Spar</li><li>• KVG</li><li>• Kaartclub</li><li>• ANWB automaat 19 cent p km</li><li>• Noabers</li><li>• Digipunt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kleibleu</li><li>• Kletspot kerk</li><li>• Dinsdagmiddag kerk</li><li>• Humanitas Tandem</li><li>• Humanitas Maatje 1 op 1</li><li>• Alifa Enschede</li><li>• Power Enschede</li><li>• Spelletjesmiddag</li><li>• Koffieochtend</li><li>• Hill Billy</li><li>• WhatsApp</li></ul>
---	---

**Wat houdt mensen tegen om aansluiting te zoeken?** Drempel van een grotere groep of vereniging kan te hoog zijn. Bang voor "ons kent ons"-cultuur. Verenigingen kosten geld.

##### Kansrijke initiatieven die nu niet (meer) in Lonneker zijn:

Ook zijn er initiatieven genoemd die er nu niet (meer) zijn:

- Bieb, leesclub, sociaal en/of cultureel aanspreekpunt. Lezingen of inspirerende sessies in kerk of dorps huis. Sociaal, maatschappelijke of culturele spreekuren in Dorps huis (met aanbod vanuit wijkcoach, wijkagent, formulierenservice, hulp bij social media, WhatsApp).
- Digitaal meldpunt voor eenzaamheid (of andere hulpvragen), ideeënbus, wensboom, bij bieb kastjes de mogelijkheid iets te vragen of te zeggen. Ook het ouderwetse bord met kaartjes bij de buurtsuper: vraag & aanbod.
- Naast de deelscooters een deel-duofiets. Jeu de boules baan op het plein.



## 5. Waaraan hebben deze initiatieven behoefte?

Het is een behoorlijke tijdsinvestering van veelal vrijwilligers. Hoe maken we dit belangrijke werk makkelijker voor elkaar? Het is jammer allemaal opnieuw het wiel uit te vinden. Maak gebruik van bestaande successen. Versterk elkaar en leer van elkaar door samenwerking, combinaties maken, elkaar aanvullen aanvulling en naar elkaar doorverwijzen.

### De aanwezigen geven aan dat initiatieven en vrijwilligers behoefte hebben aan:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Aanjagers, doorzetters en doorgevers</li><li>• Ambassadeurs</li><li>• Geld: info over subsidies en steun</li><li>• Ruimte-gebouw-lokaal</li><li>• Een stappenplan</li><li>• Een toolkit</li><li>• Ondersteunende middelen zoals, koffie, printpapier</li><li>• Coördinator per straat</li><li>• Vrijwilligers vinden: vraag in eigen netwerk, kerken, werkgevers, maatschappelijke plicht.</li><li>• Mogelijkheid tot samenkomen van initiatiefnemers</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vervoer</li><li>• Vrijwilligersmarkt of netwerkbijeenkomst</li><li>• Ervaringsdeskundigheid</li><li>• Praattafel op de markt</li><li>• Bekendheid aan initiatieven</li><li>• Digitale kennisbank</li><li>• Tijd/passie</li><li>• Weten wat er is</li><li>• Elkaar aanvullen</li><li>• Naar elkaar doorverwijzen</li><li>• Aandacht voor het onderwerp in de week tegen eenzaamheid</li></ul>
---	--





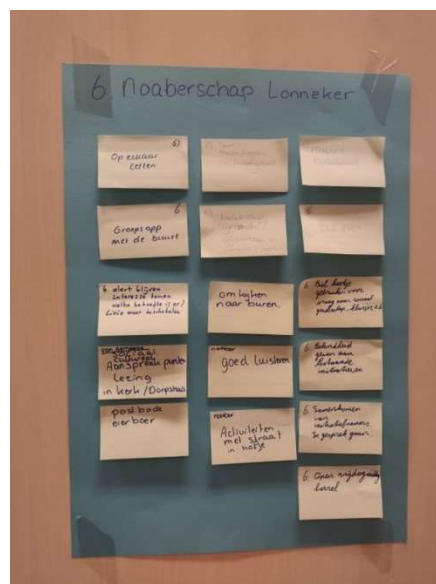
## 6. Hoe kunnen we beter gebruik maken van (het al bestaande) naoberschap?

Meer geven dan ontvangen is iets wat elke Twent herkent. Helpen zit in ons bloed, we zijn altijd bereid om bij te springen. Zonder er iets voor terug te verwachten. Dat is een definitie van 'Noaberschap'.

Toch is dit naoberschap veranderd. Mensen zijn drukker dan ooit en meer op zichzelf. Er zijn te veel mensen die buiten de boot vallen, geen vangnet hebben en de weg niet weten. Kan het naoberschap in Lonneker een moderniseringsslag gebruiken?

### Hoe kunnen we naoberschap opnieuw inzetten in het tegengaan van eenzaamheid:

- Omzien naar elkaar. Weten wie er in je straat woont. Een beetje op elkaar letten.
- Whatsapp-groep in de straat of buurt voor veiligheid en sociaal.
- Alert blijven op behoeftes van een ander en oprechte interesse tonen.
- De vaste postbode, melkboer en eierboer weer terug in de straten.
- Samen hooien en oogsten in het buitengebied.
- Samen werken of helpen aan mooie klussen dingen in Lonneker zoals de Kleibleu
- Kleine activiteiten organiseren in hofje of straat. Zoals pannenkoeken of oliebolle bakken onder de carport of een buurtbarbecue.
- Het gras bij de burens lijkt altijd groener. Maar elk huisje heeft z'n kruisje. De ene is van piepschuim en de andere van lood. Je kwetsbaar opstellen mag!
- Open vrijdagmiddagborrel of maandagochtend koffie.





## Conclusies en aanbevelingen

Het bovenstaande is hieronder verwerkt in een analyse om in één oogopslag te zien waar mogelijk kansen liggen in het tegengaan van eenzaamheid in Lonneker.

<p><b>Sterktes van initiatieven en inwoners</b></p> <p>Mensen willen veel voor elkaar doen</p>	<p><b>Zwaktes van initiatieven</b></p> <p>Tekort aan:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vrijwilligers</li><li>• Tijd</li><li>• Geld/ruimte</li></ul> <p><b>Oplossingen:</b> Denk klein en dichtbij</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Verwijs naar elkaar</li><li>• Vul elkaar aan</li><li>• Deel kennis</li></ul>
<p><b>Kansen in Lonneker</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kleinschaligheid</li><li>• Noaberschap zit in het DNA</li></ul> <p><b>Oplossingen:</b> Combinaties maken</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Oud &amp; Jong.</li><li>• Eenzame &amp; Zingeving.</li><li>• Stages MAS en HBO &amp; Vrijwilligerswerk.</li><li>• Vraag &amp; Aanbod.</li></ul>	<p><b>Belemmeringen (opheffen) in Lonneker</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Initiatieven kennen elkaar niet voldoende.</li><li>• Eenzame weet de weg naar hulp niet te vinden.</li><li>• En andersom: initiatieven weten de eenzame ook niet te vinden en te bereiken.</li></ul> <p><b>Oplossingen:</b> Platform bieden</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Digitale Kennisbank.</li><li>• Vraag/aanbod bij buurtsuper of dorpshuis (of dorpsblad).</li><li>• Netwerkmogelijkheden voor initiatieven organiseren.</li><li>• Bekendheid aan initiatieven geven.</li></ul>



### **Wat kunnen we als dorpsraad betekenen?**

Aandacht blijven geven aan het tegengaan van eenzaamheid. Dit afhankelijk van wat haalbaar is en waar draagvlak voor is in Lonneker. Voorbeelden zijn:

- Het verder uitwerken van het vraagstuk: "Eenzaamheid signaleren in en om Lonneker" en tot oplossingsrichtingen komen. Vanuit Hogeschool Saxion, Lectoraat Technology, Health & Care starten twee studenten wijkteams met een onderzoeksopdracht. Het ene studenten-wijkteam heeft de focus op eenzaamheid onder jongeren en het andere studenten-wijkteam heeft de focus juist op ouderen. Ook zal er een wijkscan gedaan worden en een sociale kaart worden opgesteld.
- Iets doen in de week tegen eenzaamheid (jaarlijks in september): Denk aan een praattafel op de markt. Of aanhaken bij landelijke initiatieven tijdens deze week.
- Een platform bieden voor belanghebbenden, initiatieven en betrokkenen: door jaarlijkse netwerkbijeenkomst of digitaal als kennisbank voor het publiceren van relevante informatie, kennis, en nieuws.
- Organiseren deskundigheidsbevordering: door lezing of workshop, of bezoeken van elders georganiseerde lezingen en workshops

### **Hoe kunt u bijdragen als initiatief of inwoner?**

- De studenten-wijkteams van Saxion willen graag met belanghebbenden en betrokkenen rondom het thema eenzaamheid in gesprek. Meld u hiervoor aan bij [info@dorpsraadlonneker.nl](mailto:info@dorpsraadlonneker.nl)
- Als belanghebbenden en initiatieven naar elkaar doorverwijzen, elkaar aanvullen en nieuwe kleine initiatieven ontwikkelen zodat in steeds meer verschillende behoeften m.b.t. eenzaamheid wordt voorzien.
- Noaberschap inzetten om eenzaamheid tegengaan. Hopelijk werkt dit aanstekelijk en haken steeds meer mensen om kleinschalig en dichtbij iets voor een ander kunnen betekenen.
- Kleine initiatieven organiseren aan datgene waar behoefte aan lijkt
- Bekendheid geven aan initiatieven.



Stichting Dorpsraad Lonneker, Dorpsstraat 98, 7524 CK Lonneker  
(Opgericht 15 mei 1960)

## Contactpersonen- en gegevens Dorpsraad Lonneker

Veronique Dercksen, Portefeuille Sociaal Domein

Cis van Lochem, Secretaris en portefeuille Sociaal Domein

[Info@dorpsraadlonneker.nl](mailto:Info@dorpsraadlonneker.nl)

[www.dorpsraadlonneker.nl](http://www.dorpsraadlonneker.nl)

## Bronnen van informatie

We hebben als groep samen veel antwoorden gegeven op de vragen. Daarnaast hebben wij input vanuit andere relevante bronnen gebruikt.

- <https://www.eentegeneenzaamheid.nl/>
- <https://samen1twente.nl/>: Jeroen Ottink en Henk Abels
- Wijkagent Jurgen Rekers
- Céline Müller, Student Saxion, Toegepaste Psychologie
- Richard Evering, PhD Hoofddocent Living Technology en onderzoeker Technology, Health & Care aan Hogeschool Saxion

Lonneker, februari 2023

Namens



Cis van Lochem en Veronique Dercksen