



Inzoomen

Eenzaamheid

Eenzaamheid is een gevoel wat je ervaart. En als je het ervaart dan is het er, al is het niet zichtbaar voor de buitenwereld.

Heb je minder contact met andere mensen dan je zou willen?

Mis je iemand waarmee je een hechte, intieme band hebt? Heb je een verloren en zwervend gevoel? Mis je een eigen plek of rol in het leven? Kun je een van deze vragen met ja beantwoorden, dan heb je te maken met eenzaamheidsgevoelens.

Voel je je weleens eenzaam, je bent niet alleen.. Gevoelens van eenzaamheid komen meer voor dan we denken. Jong en oud, rijk of arm, werkend of werkloos, eenzaamheid komt voor onder alle doelgroepen en in verschillende soorten en maten. Uit de gezondheidsmonitor 2019/2020 van de GGD blijkt dat in de gemeente Wierden 17.5% van de jongeren, 38% van de volwassenen (18-64 jaar) en 49% van de ouderen (65+) zich soms tot vaak eenzaam voelt. Van 29 september t/m 6 oktober is de Week tegen Eenzaamheid.

Juist in deze week zoomen we graag in op eenzaamheid. In de week tegen eenzaamheid staat ontmoeting en verbinding centraal. Kortom... Kom erbij of neem iemand anders mee, dan doen we het Met Mekaar!

Waar kun je heen?

Iedereen wil zich graag goed voelen. Toch lukt dat niet altijd. Hik je er al een tijdje tegen aan om iets te doen of hulp te vragen? Juist in deze week kun je de cirkel voor jezelf doorbreken. Alle activiteiten in de agenda zijn juist bedoeld om zelf naar toe te gaan, er is begeleiding aanwezig die je helpt om je fijn te voelen voor, tijdens en na de activiteit.

Wat kun jij doen?

Iedereen wil zich graag goed voelen. Toch lukt dat niet altijd. Een klein gebaar kan het verschil maken. Neem in de week van de eenzaamheid iedere dag even bewust de tijd om een klein gebaar te maken in je eigen omgeving. Groet je buren als je ze tegenkomt op straat of maak eens een praatje in de rij van de supermarkt of bakker. Stel jezelf voor aan de nieuwe buren die net in de straat zijn komen wonen. Vraag eens of de buurvrouw die altijd alleen wandelt zin heeft om samen een blokje om te gaan. Stuur een appje naar je tante die net gestopt is met werken. Haal twee lekkere gebakjes op tijdens de gebakjesactie en nodig jezelf uit op de koffie bij je buurman die al een tijdje alleen is.

Tip van vrijwilliger Jenny: "kijk goed om je heen. Er zijn heel veel mensen die eenzaam zijn, die in een isolement leven. Mensen zijn tegenwoordig heel erg op zichzelf gericht. Ik zou zeggen: kom eens achter je computer vandaan, ga eens op het terras zitten zonder je telefoon. Het begint al bij het wachten op de bus en elkaar even groeten. Mensen vinden dat moeilijk denk ik. Misschien zijn we het verleerd. Maar kijk eens wat meer om je heen. Vang signalen op." Eenzaamheid is niet altijd van de buitenkant te zien, maar vaak zijn er wel signalen die je kunt oppikken. Iemand die bijvoorbeeld slecht voor zichzelf zorgt, sociale vaardigheden mist of mensen op afstand houdt kan zich eigenlijk heel eenzaam voelen. Soms is een heel simpele vraag als 'hoe is het nou echt met je?' al een begin van een goed gesprek. We zijn blij met vrijwilligers zoals Jenny die dit in de praktijk brengen bij Humanitas Tandem!



"Het beeld van eenzaamheid? Dat zijn kindjes die gepest worden en alleen in een hoekje zitten. Het woord slaat niet op mij. Wat ik wel herken: afgezonderd zijn van de rest. Alsof ik op een eilandje zit, afgesneden van anderen. Dat gevoel begon toen in de zomer van 2021 mijn relatie voorbij was. De avonden werden stil en saai. Ik werkte, at en sliep. Al mijn vrienden bleken eigenlijk vrienden van mijn ex. Mijn sociale kring was verdampt.

Uitdaging

Contact onderhouden vind ik sowieso lastig. Toen ik van de middelbare school ging, zag ik mijn oud-klasgenoten niet meer. Toen ik stopte met basketbal, sprak ik niet meer af met oud-teamgenoten. Toen ik wisselde van baan, was het ook afgelopen met de leuke collega's. Bij al deze situaties deed ik geen pogingen om contact te onderhouden. Simpelweg even vragen hoe het gaat? Dat vergeet ik, en dan verwatert het weer. Sowieso ben ik van nature erg zelfstandig. Maar toen het wel héél stil werd om me heen, vond ik dat lastig.

Join Us

Hulp zoeken gebeurde in een opwelling. Ik zat thuis op een zaterdagavond en werd gék van mezelf. Dat niks doen en geen gezelschap hebben kwam me de strot uit. Ik googelde en kwam uit bij Join Us. Ik twijfelde even. Wilde ik me wel zo kwetsbaar opstellen? Ik wil altijd iemand zijn die stevig in zijn schoenen staat. Erkennen dat ik een probleem had, remde me even. Maar wat had ik te verliezen? Ik ben blij dat ik de stap heb gezet. Een jaar later kijk ik terug en heb ik een groepje leuke vrienden om me heen.

Toekomst

Join Us heeft me veranderd. Voorheen leefde ik in mijn eigen veilige cirkeltje, nu sta ik met één stap buiten die

cirkel. De tweede stap komt eraan. Ik heb gemerkt dat ik best goed ben in contacten leggen. Ook het onderhouden van vriendschappen gaat door Join Us makkelijker. Daardoor heb ik meer zelfvertrouwen gekregen. Welke kansen durf ik nog te pakken om alles uit mijn leven te halen? Sinds Join Us weet ik dat er meer in het vat zit." (Renze)

Maak vrienden bij Join us

Join us helpt jongeren die zich eenzaam voelen met het maken van vrienden. In Nederland voelt 3-14% van de jongeren tussen de 12 en 25 jaar zich chronisch eenzaam. Join us brengt hier verandering in door jongeren samen te brengen en hen te helpen sociaal sterker te worden! Het jongerenwerk van De Welle draait Join us groepen in de gemeente Wierden.

Join us helpt jongeren sociaal sterker te worden

Join us helpt jongeren die het lastig vinden om contact te maken met leeftijdsgenoten. Iedere twee weken ontmoeten de jongeren elkaar. Samen doen ze allerlei activiteiten die ze zelf bepalen en organiseren. Denk aan gamen, films kijken, spelletjes doen of externe activiteiten zoals een bezoekje aan een klimpark zoals je ziet op de foto. Tijdens de avonden zijn er ervaren begeleiders aanwezig die de jongeren helpen met het verbeteren van hun sociale vaardigheden en het versterken van hun denkbeeld.

Kom erbij. Join us!

Ben je nieuwsgierig naar Join us? Iedereen is van harte welkom! Jongeren kunnen zich aanmelden via de website. Op www.join-us.nu vind je meer informatie en veel ervaringsverhalen van jongeren. Deelnemen is gratis. Als je vragen hebt mag je natuurlijk ook altijd contact opnemen met het jongerenwerk.

Leon Piksen: 06-18737800



Inzoomen

Eenzaamheid

Workshop Vriendschap en Verbinding

Samen is leuker dan alleen, maar dat gaat niet altijd vanzelf. Het onderhouden van een sociaal netwerk vraagt tijd en energie. Als dat je door een combinatie van verschillende redenen niet lukt, kan jouw netwerk ineens een stuk kleiner worden.

Tijdens de corona pandemie is het aantal mensen die eenzaamheid ervaren enorm gestegen, omdat veel vriendschappen en sociale contacten zijn verwaterd of stukgelopen. Nu het virus terugloopt is het niet vanzelfsprekend dat deze contacten weer terugkomen. Daarnaast zijn er mensen die eenzaamheid ervaren door een verhuizing, scheiding, het overlijden van een partner, het uit huis gaan (jongeren). Eenzaamheid wordt door alle leeftijdsgroepen heen ervaren, dus niet alleen door ouderen!

Soms vallen de vertrouwde dingen weg, omdat je even de energie niet hebt om vriendschappen te onderhouden of vast te houden. De eerste stap om nieuwe contacten te leggen of oude contacten te herstellen is voor veel mensen vaak lastig en spannend. Stichting De Welle, Evenmens, Avedan en MEE IJsseloevers bieden door middel van de workshop Vriendschap en Verbinding een helpende hand. Tijdens deze workshop, die bestaat uit vier avonden, krijg je als deelnemer handvatten en doen we oefeningen voor het vinden en maken van nieuwe contacten.

Na afloop van deze workshop weten de deelnemers wat belangrijk is bij het aangaan van nieuwe contacten, hoe je contacten onderhoudt en waar je eigen kwaliteiten liggen. Deelnemers die deze workshop de afgelopen jaren hebben gevolgd geven aan het als zeer waardevol te hebben ervaren. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met De Welle: 0546-571693 of per email: m.freriks@stichtingdewelle.nl

Activiteitenkalender

Wanneer?

29 september

30 september
3 & 5 oktober

30 september
18:00 t/m 22:00

4 & 5 oktober

6 oktober

6 oktober

6 oktober



Week tegen Eenzaamheid / Week van de ontmoeting

informatie (Alle activiteiten zijn gratis)

Waar?

<p>Op 29 september komen de peuters van De Welle op bezoek bij de beweegtuin van 't Wedervoort in Wierden en bij bewegen voor ouderen in 't Zumpke in Enter.</p>	<p>'t Wedervoort Wierden 't Zumpke Enter</p>
<p>Op 30 september en 3 en 5 oktober kunt u in de ochtend binnenlopen bij het inloophuis van Jij&Wij voor een kopje koffie of thee. Kijk op: www.hulpdiehelpt.nl of neem contact op via: 0623012618</p>	<p>Inloophuis Jij&Wij</p>
<p>Social Friday. Ontmoet gelijkgestemden die het ook fijn vinden nieuwe mensen te leren kennen. Deelname is voor iedereen tussen de 12 en 30 jaar. Zien we je 30 september? Je kunt met ons meerijden van Wierden naar Nijverdal! We starten de avond met een gezellige BBQ en vervolgens sluiten wij jullie op in onze escaperoom en moeten jullie je weg naar buiten zien te vinden! Voor meer informatie kun je contact opnemen met Leon Piksen via telefoonnummer: 0618737800</p>	<p>Nijverdal In overleg regelen we vervoer.</p>
<p>Op 4 en 5 oktober organiseert de werkgroep eenzaamheid in Wierden de gebakjesactie! Haal twee lekkere gebakjes op en nodig jezelf uit op de koffie bij iemand die al een tijdje alleen is. www.stichtingdewelle.nl/gebakjesactie</p>	<p>Naar keuze</p>
<p>Op 6 oktober van 16:00 tot 20:00 is er een vrijwilligersmarkt georganiseerd door De Welle. Iedereen met belangstelling voor vrijwilligerswerk die zich graag wil oriënteren op de mogelijkheden is welkom om de markt in het gemeentehuis Wierden te bezoeken.</p>	<p>Gemeentehuis Wierden</p>
<p>Op 6 oktober om 10:00 tot 11:30 is er een inloop koffie en klets in de bibliotheek Wierden met de verhalenverteller; Herman Pronk, al meer dan 25 jaar verhalenverteller van verhalen van vrogger en noe. Altijd interesse gehad in lokale en regionale geschiedenis Groot liefhebber van Cato Elderink; schrijfster en dichteres in de Twentse streektaal uit begin 1900.</p>	<p>Bibliotheek Wierden</p>
<p>Op 6 oktober organiseert Evenmens Wierden Koffie en Ontmoeting van 14.30-16.30 uur in het Ontmoetingscentrum, Spoorstraat 7 te Wierden. Alle mantelzorgers van de gemeente Wierden zijn hartelijk welkom. Er staat lekkere koffie met gebak klaar. Opgeven kan tot 3 oktober via de website: evenmens.nl/ontmoeting of via tel nummer: 0546-89 83 72.</p>	<p>Ontmoetingscentrum Wierden</p>



Inzoomen

Eenzaamheid

Kom zelf in actie en eet samen een gebakje

Als inwoner van de gemeente Wierden kun jij helpen om juist in de Week van de Eenzaamheid verbinding te leggen met een ander. Het is fijn als mensen het gevoel ervaren dat er naar hen wordt omgekeken. Het mooie van geven is dat je er zelf ook veel voor terugkrijgt. Een blij gevoel, interessante ontmoetingen en wie weet mooie blijvende contacten. Een klein gebaar met een groot effect!

Aanmelden en meer informatie:

Op www.stichtingdewelle.nl/gebakjesactie staat meer

informatie over de actie en een link naar het digitale aanmeldformulier. Je kunt ook telefonisch aanmelden door te bellen met De Welle: 0546-571693 (tussen 9.00-12.30 uur). Aanmelden kan t/m 27 september.

Gebakjes ophalen

Je kunt jouw gebakjes op 4 of 5 okt. tussen 9.30 en 15.30 uur ophalen bij Bakker Vos in Wierden of Bakker Otten in Enter.



Wat doen wij:

Wie is wij... In Wierden is er een werkgroep tegen eenzaamheid. Deze werkgroep bestaat uit:

Stichting De Welle

De Welle is actief in de gemeente Wierden voor diverse doelgroepen: van peuterwerk, jongerenwerk, ouderenwerk tot aan sportbuurtwerk en vrijwilligerswerk. Peuters kunnen op één van de vier peuterspeelzalen in de gemeente Wierden terecht om te spelen en te leren. De jongerenwerkers zijn veel op straat te vinden met de graffiti bus. Daarnaast leiden zij een aantal vaste avonden de Join Us groepen. Sportbuurtwerkers zorgen voor sportieve activiteiten tijdens en na schooltijd en de leefstijlcoaches komen graag bij u thuis om mee te denken wanneer u ergens wilt aansluiten maar niet zo goed weet waar. In de app Dag!enDoen! van De Welle vindt u in

één overzichtelijke agenda alle activiteiten in de gemeente Wierden. Aanmelden voor een activiteit kan heel makkelijk en eventueel kan direct het vervoer worden geregeld door een vrijwilliger van Automaatje. Denkt u er aan om vrijwilligerswerk te gaan doen? Medewerkers van WierdenDoet! kunnen u helpen bij het vinden van een leuke plek. En niet te vergeten worden we dagelijks ondersteund door vele vrijwilligers die zich inzetten door warme maaltijden te bezorgen, automaatje-chauffeurs, huisbezoeken af te leggen en ook activiteiten organiseren op het gebied van ontmoeting, beweging, creatief bezig zijn en eten. Kijk voor meer informatie op: www.stichtingdewelle.nl of bel met 0546-571693.

Evenmens

Stichting Evenmens ondersteunt zowel jonge als oudere zorgvragers die eenzaam zijn door een chronische ziekte of een beperking. Evenmens werkt intensief samen met de netwerkpartners met name de Welzijnsorganisaties binnen het werkgebied bij het thema eenzaamheid. Evenmens werkt graag onder één paraplu met alle andere organi-



saties, kerken en individuele inwoners. Hieronder een beknopt overzicht van de dienstverlening van Evenmens.

Lotgenoten groepen

De diverse lotgenoten groepen dragen bij aan het verminderen van het gevoel er alleen voor te staan. Partners van mensen met dementie, ouders van zorg intensieve kinderen, jongeren met ASS problematiek of een beperking die moeilijk contact leggen, of jonge mantelzorgers vinden steun aan het contact met elkaar.

Ontmoetingscentrum voor mensen met beginnende geheugenproblemen

Het ontmoetingscentrum is een plek waar mensen zich gehoord en gezien voelen. Ze ervaren steun aan het contact met andere zorgvragers en mantelzorgers en krijgen waar nodig ondersteuning van vrijwilligers. Dit draagt er toe bij dat zowel de zorgvragers als de mantelzorgers zich minder eenzaam voelen. Elke donderdag van 15.00-17.00 uur is er een inloop in het Harmonie gebouw, Anjelierstraat 8a in Wierden. Dit is tegenover de action.

Sociaal netwerk coaches:

Sociaal netwerk coaches helpen kwetsbare mensen bij het opzetten van een sociaal netwerk rondom ouderen en mensen met een lichamelijke/psychische handicap en hun mantelzorgers.

Inzet zorgvrijwilligers:

Zorgvrijwilligers worden ingezet om als maatje activiteiten te ondernemen met zorgvragers die eenzaam zijn door een chronische ziekte of een beperking.

Voor meer informatie kijk op www.evenmens.nl

MEE IJsseloevers

Veel mensen voelen zich eenzaam en vinden het moei-

lijk om vrienden te maken of om anderen te ontmoeten. MEE IJsseloevers start in de gemeente Wierden met Vriendenkringen. Een groep mensen die samen met vrijwillige begeleiders leuke activiteiten organiseert om elkaar beter te leren kennen. Ze gaan koffiedrinken, wandelen, sporten of een museum bezoeken. Heb jij vragen over eenzaamheid of zou je aan willen sluiten bij een Vriendenkring? Neem dan contact op met MEE via 088 - 6330633 of kijk op www.mee-ijsseloevers.nl.

Wil jij als vrijwilliger een vriendenkring helpen opstarten? Neem dan ook contact op met MEE.

De bibliotheek: Ontmoetingsplek voor iedereen

De bibliotheek wil naast het uitlenen van boeken, vooral een ontmoetingsplek zijn.

Een plek waar iedereen terecht kan om een krantje te lezen, een tijdschrift in te zien of om iets te leren.

Naast onze 2 wekelijkse (in de even weken) koffiebijeenkomst, Koffie&Klets, we ook diverse computercursussen en 2x in de week is er een Digicafe. Het Digicafe is ook een moment van ontmoeting. Hier kun je op een informele manier kennis op doen, vragen stellen over je telefoon, je computer/laptop of je iPad/Tablet. De insteek is hier vooral ook gezelligheid. Verder is er op de eerste donderdag van de maand een film en regelmatig een lezing of workshop. Een goede en fijne plek om te zijn, voor iedereen in Wierden. Van jong tot oud. Niet alle activiteiten zijn in beide bibliotheken, maar kijk voor het actuele overzicht op onze website op de activiteitenpagina of bij het nieuwsoverzicht: www.bibliotheekwierden.nl Tot ziens en welkom in de bibliotheek! Vragen? Bel of mail naar Henriëtte Gerrits op 0546-572784 of h.gerrits@bibliotheekwierden.nl



Humanitas Twente

wil een bijdrage leveren aan een sterke en humane samenleving. We geloven dat ieder individu sterker is dan hij denkt. Is dat even niet het geval, dan ondersteunen we diegene, zodat hij vroeg of laat zelf weer verder kan. Humanitas Tandem is er alle voor mensen die, om welke reden dan ook, zich geïsoleerd en alleen voelen, ongeacht levensverhaal, achtergrond, leeftijd en leefomstandigheden. De vrijwilliger wordt ingezet om mensen te ondersteunen bij het opbouwen en onderhouden van een sociaal netwerk. Vanuit gelijkwaardigheid gaan vrijwilliger en deelnemer actief op zoek naar mogelijkheden en oplossingen.

Deelnemer Sharona:

"Ik zat in een sociaal isolement. Ik leefde voor mijn gezin, dat was alles wat ik had. Vriendschappen hielden geen stand en ik had geen interesses meer. Ik leefde op de automatische piloot." Met de ondersteuning van vrijwilliger Jenny werd haar sociaal isolement doorbroken. "Nu gaat het goed met me. Jenny ging de eerste keer mee naar een kerkelijke organisatie. Ze hielp me daarbij, door vervelende stiltes te doorbreken bijvoorbeeld. Nu ga ik daar zelf naartoe. Ik heb geleerd van Jenny hoe ik contact kan maken. Gewoon van de manier waarop zij bij mensen binnenstapt. Dat durf ik niet, maar ik weet nu wel hoe het zou moeten."

Iets voor jou of iemand die je kent? Kijk op www.humanitastwente.nl of bel met Miriam Jansen 06-23012960 of mail naar m.jansen1@humanitas.nl

Avedan

Avedan maatschappelijk werk houdt zich bezig met verschillende thema's en zo ook met eenzaamheid. Niet met specifieke activiteiten maar door het onderwerp bespreekbaar te maken. Maatschappelijk werkers van Avedan kunnen met inwoners van de gemeente Wierden

meedenken hoe ze hun netwerk kunnen vergroten. Ook begeleiden wij mensen naar de juiste organisaties voor bijvoorbeeld het vinden van een maatje of vrijwilligerswerk. We geven ook diverse trainingen om aan jezelf te kunnen werken. In de trainingen wordt aandacht gegeven aan de basis van sociaal contact, zoals een praatje maken, stemgebruik en lichaamshouding. Uiteindelijk verbetert door zo'n training het zelfbeeld, waardoor de contacten vaak ook gemakkelijker gaan. Het belangrijkste is dat als je eenzaam voelt om dit ook te kunnen uitspreken. 'Als je een dierbare bent verloren, kan dat niet worden goedgemaakt door een sociaal netwerk, hoe goed mensen dit ook bedoelen. Dan is aandacht hebben voor deze eenzaamheidsgevoelens en voelen wat je behoeftes zijn heel belangrijk. Maatschappelijk werk helpt dan om hier beter mee te leren omgaan en geeft mensen handvatten om zelf de eigen eenzaamheid aan te pakken. Het begint allemaal met die eerste stap en die stap is vaak het lastigst. Kijk op www.avedan.nl

Daarnaast zit ook De Klup en de gemeente Wierden in de werkgroep tegen eenzaamheid.

Heeft u naar aanleiding van deze themaspecial nog vragen of maakt u zich zorgen? Neem dan contact op met Stichting De Welle, telefoon 0546 - 571693

Meer informatie?



Colofon

Deze Inzoomen! special is een uitgave van de gemeente Wierden en komt uit in de huis-aan-huis krant De Wiezer. Heb je tips en/of vragen? Stuur dan een e-mail naar: communicatie@wierden.nl