

FACTSHEET – LAAT NIEMAND IN EENZAAMHEID LEVEN

Het Thuishuisproject: een beproefd concept voor kleinschalig geclusterd wonen

. Stichting Thuis in Welzijn is ontstaan vanuit de overtuiging dat niemand in eenzaamheid zou moeten leven. Grondlegger Jan Ruyten zag dat alleenstaande ouderen behoefte hebben aan meer dan een passende woning: zij willen zich verbonden voelen, ertoe doen en deel uitmaken van een gemeenschap. Deze visie werkte hij uit in zijn boek [Laat niemand in eenzaamheid leven](#), over het ontstaan en opzetten van een Thuishuisproject.

Eenzaamheid in cijfers

Eenzaamheid is een persoonlijk gevoel van onvoldoende verbondenheid. Alleen wonen is niet hetzelfde als eenzaam zijn; het gaat vooral om de kwaliteit van relaties. In 2024 voelde 46% van de volwassen Nederlanders zich eenzaam: 33% matig en 13% sterk. Vanaf 75 jaar neemt het aandeel toe. Van de 75-plussers voelde 51% zich eenzaam; onder 85-plussers was dit 60%. Eenzaamheid komt dus breed voor en de kwetsbaarheid neemt op hoge leeftijd toe.

Sociale verbinding vraagt meer dan mensen bij elkaar brengen. Het gaat om gezien worden, ertoe doen en relaties die betekenis hebben.

Waarom ouderen extra kwetsbaar kunnen zijn

Ouder worden leidt niet vanzelf tot eenzaamheid. Het risico neemt wel toe door verlies van een partner of vrienden, een verhuizing, pensionering, gezondheidsproblemen, afnemende mobiliteit of een kleiner netwerk. Langdurige eenzaamheid kan samengaan met stress, somberheid, slaapproblemen en een slechtere lichamelijke gezondheid. Oorzaken en behoeften verschillen per persoon; een standaardoplossing bestaat niet.

Een sociale woonomgeving helpt – maar ontstaat niet vanzelf

Een passende woning, een toegankelijke buurt en ruimte voor ontmoeting kunnen sociale verbinding ondersteunen. Een ontmoetingsruimte alleen is niet genoeg. Persoonlijke aandacht, groepsvorming, eigen regie en een blijvende verbinding met de buurt en lokale netwerken zijn eveneens belangrijk. Een effectieve aanpak sluit aan bij iemands wensen, mogelijkheden en type eenzaamheid.

De betekenis van het Thuishuis

In een Thuishuis wonen vijf tot zeven ouderen zelfstandig in een eigen studio en delen zij een ruime huiskamer en andere voorzieningen. De sociale ontwikkeling begint al vóór de verhuizing,

met kennismaking en begeleiding van de groepsvorming. Daarna ondersteunt de Thuishuiscoördinatie het samenleven, de samenredzaamheid en de verbinding met de buurt. Het Thuishuis belooft niet dat eenzaamheid verdwijnt, maar schept wel duurzame voorwaarden voor ontmoeting, betekenisvolle relaties en het gevoel erbij te horen.