

Van: Koepel Gepensioneerden <communicatie@koepelgepensioneerden.nl>
Verzonden: dinsdag 26 september 2023 09:50
Aan: gvu@hetnet.nl
Onderwerp: Nieuwsbrief 30, 2023

Geen afbeeldingen? [Webversie](#)



Belangenbehartiging voor senioren in Nederland met inzetbare deskundigheid op de terreinen pensioenen en inkomen, zorg, welzijn en wonen. Aangesloten zijn een kleine 80 verenigingen van gepensioneerden en ouderenorganisatie FASv.

Nieuwsbrief 30

dinsdag 26 september 2023



Campagne Eén tegen eenzaamheid van start

Campagne richt zich voor het eerst op alle mensen die zich weleens eenzaam voelen

Bijna de helft van de volwassen Nederlanders voelt zich weleens eenzaam. Dit is een toename van 10 procent in tien jaar tijd. Bijna 1 op de 7 mensen voelt zich zelfs erg eenzaam, blijkt uit de Gezondheidsmonitor 2022. Niet alleen ouderen kunnen te maken krijgen met eenzaamheid. Het kan iedereen overkomen. Van jong tot oud. Daarom richt de campagne Eén tegen eenzaamheid zich voor het eerst op alle mensen die zich weleens eenzaam voelen. De campagne start vandaag en moedigt mensen aan om met een klein gebaar of een kleine stap iets aan het gevoel van eenzaamheid te doen. Bij zichzelf of een ander.

Eenzaamheid is meer dan een rotgevoel. Onderzoek wijst uit dat eenzaamheid leidt tot gezondheidsrisico's en minder meedoen in de samenleving. Zeker als het gevoel van eenzaamheid sterk en langdurig aanhoudt. Ingrijpende levensgebeurtenissen zijn belangrijke momenten waarop eenzaamheid kan ontstaan. Bijvoorbeeld wanneer een naaste overlijdt, je uit elkaar gaat, je verhuist, maar ook als je een kind krijgt of stopt met werken.

Demissionair staatssecretaris Maarten van Ooijen: *“Iedereen wil het gevoel hebben erbij te horen en ertoe te doen. Als je vermoedt dat iemand in je omgeving zich eenzaam voelt, dan kan een klein gebaar veel betekenen. Maar ook als je je zelf weleens eenzaam voelt kan een kleine stap het verschil maken om iets aan dit gevoel te doen. Zoals een oude kennis weer eens opzoeken of meedoen aan een activiteit in je buurt.”*

Iedereen kan iets doen

De campagne motiveert mensen om eenzaamheid bespreekbaar te maken en iets te doen om deze gevoelens bij zichzelf of een ander te verminderen. Zo hingen afgelopen maand enkele billboards in het land met de tekst *‘Tring, als je het gevoel van eenzaamheid herkent’*. Ook toont de tv-spot dat een klein gebaar, een kleine stap het verschil kan maken als iemand na een verhuizing veel alleen is.

“Als je je weleens eenzaam voelt, is het goed om eerst de oorzaak van je gevoelens te achterhalen. Als je dat weet, kun je proberen om iets aan de situatie te veranderen zodat je je minder eenzaam voelt. Bijvoorbeeld door nieuwe contacten aan te gaan. Of door bestaande contacten te verbeteren. Hulp uit je omgeving kan daarbij helpen. Maar je kan je gevoelens ook bespreken met een hulplijn of chat”, zegt Anja Machielse, hoogleraar en lid van de Wetenschappelijke Adviescommissie Eén tegen eenzaamheid. *“En ken je iemand in je omgeving die zich weleens eenzaam voelt, maak dan eerst contact. Bijvoorbeeld door te groeten, of door te zeggen: ‘Ik vind het leuk om samen eens iets te doen.’ Stel eens voor om samen een kop koffie te drinken, te wandelen of samen de hond uit te laten. In het gesprek luister je vooral naar iemand, zodat hij of zij de ruimte voelt om zijn gevoelens te delen. Zo help je bij de eerste stap om eenzaamheid te doorbreken.”*

Op de website eentegeneenzaamheid.nl staan praktische tips voor als je je eenzaam voelt, zoals je huidige contacten versterken, vrijwilligerswerk gaan doen of met een hulplijn of chat je gevoelens bespreken. Als je iemand wil steunen die zich eenzaam voelt, dan kan je ook op de website terecht. Bijvoorbeeld voor tips om het gesprek te starten.

Week tegen Eenzaamheid: 28 september tot en met 4 oktober

Door het hele land is er tijdens de Week tegen Eenzaamheid extra aandacht voor het thema eenzaamheid en sociaal isolement. Ontmoeting en verbinding staan centraal. Op heel veel plekken zijn er speciale activiteiten waar mensen elkaar ontmoeten en nieuwe contacten kunnen leggen. Het ministerie van VWS organiseert de Week tegen Eenzaamheid in het kader van het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid. Kijk voor de activiteiten op eentegeneenzaamheid.nl/week-tegen-eenzaamheid.

Actieprogramma Eén tegen eenzaamheid

De campagne is onderdeel van het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid, een initiatief van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport om eenzaamheid in Nederland te verminderen. Zodat meer mensen meedoen in de samenleving en zij het gevoel hebben dat zij ertoe doen. De campagne loopt van 25 september t/m 27 oktober 2023.

Het actieprogramma bestaat sinds 2018. Sindsdien zijn driekwart van de Nederlandse gemeenten en meer dan 190 landelijke organisaties, bedrijven en instellingen aangesloten. Een Wetenschappelijke Adviescommissie adviseert het programma.

Waar houden wij ons mee bezig?

Koepel Gepensioneerden behartigt samen met haar zusterorganisaties en andere ouderenbelangenverenigingen de belangen van de ruim 3 miljoen pensioengerechtigden bij de overheid, politieke partijen en andere relevante instanties.

[Bekijk onze dossiers](#)



Koepel Gepensioneerden

Postbus 2069

3500 GB Utrecht

T: 030 - 28 46 080

E: communicatie@koepelgepensioneerden.nl

W: www.koepelgepensioneerden.nl

Als u zich wilt uitschrijven voor de nieuwsbrief, ga dan na of u die rechtstreeks van de Koepel in uw mailbox ontvangt of dat u hem via uw vereniging of via een andere persoon ontvangt. In het laatste geval moet u zich NIET hieronder uitschrijven, maar degene die u de nieuwsbrief heeft gestuurd vragen om uw e-mailadres uit de verzendlijst te verwijderen zodat u de nieuwsbrief niet meer ontvangt. Zo zorgt u ervoor dat andere lezers de nieuwsbrief wél blijven ontvangen. Check dus wie de afzender is van de nieuwsbrief!

[Voorkeuren aanpassen](#) | [Uitschrijven](#)

