**INTERVIEW BERT VAN LEEUWEN**

Voor wie: Partners die over eenzaamheid willen communiceren.

Doel: Aandacht voor het thema eenzaamheid en informeren hoe je met eenzaamheid kunt omgaan of het herkennen.

Werkwijze: Onderstaand interview kan geplaatst worden in eigen of lokale media. De citaten mogen niet veranderd worden. Wel mogen een of meerdere alinea’s weggelaten worden om het artikel in te korten.

Vragen: Voor vragen, neem contact op met het programmateam Eén tegen eenzaamheid: Marc van Dijck, mb.v.dijck@minvws.nl.

/////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////

***Bert van Leeuwen, een van de aanjagers van de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid:* “Ik wil eenzame mensen in beweging krijgen”**

Bert van Leeuwen is bij het grote publiek vooral bekend van ‘Het Familiediner’, een tv-programma dat hij al sinds 2001 maakt. In zijn werk wil hij graag mensen verbinden. Met dat doel maakte hij ook het televisieprogramma ‘Proef Eenzaamheid’ waarin hij de impact van eenzaamheid in beeld bracht. Het idee daarvoor ontstond toen Bert van Leeuwen gevraagd werd om aanjager van de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid te worden. Die rol past goed bij hem. “Als tv-maker én aanjager kan ik een bijdrage leveren om eenzaamheid zichtbaar te maken.”

**In ‘Proef Eenzaamheid’ liet je iemand met een druk sociaal leven een week ervaren hoe het is om eenzaam te zijn. Waarom ben je dit programma gaan maken?**

“Eenzaamheid komt veel voor. Voor ‘Proef Eenzaamheid’ heb ik samen met de redactie gezocht naar een manier om die eenzaamheid in beeld te brengen. Dat is nog niet zo eenvoudig. Eenzaamheid is een abstract begrip en je kunt er veel betekenissen aan geven. Door iemand te laten ervaren hoe het is om zo te leven, hebben we kunnen laten zien wat de enorme impact van eenzaamheid is. In het programma lieten we ook de eenzame mensen aan het woord. Dan merk je pas echt hoe moeilijk het voor ze is om er wat aan te doen. Praktische hulp durven ze nog wel te vragen, een boodschap doen bijvoorbeeld. Maar wat er – onuitgesproken – achter zit, is het verlangen om echt contact met iemand te hebben. Gehoord en gezien worden, dat wil elk mens. Het is belangrijk dat we daar oog en oor voor hebben. Het [programma #Nietalleen](https://www.eo.nl/programmas/niet-alleen-nl) dat we in het begin van de coronacrisis maakten, is daar een mooi voorbeeld van. Als programmamaker, maar ook als aanjager, wil ik eenzame mensen in beweging krijgen om uit die vicieuze cirkel van eenzaamheid te komen. Het is goed dat we ze daarbij helpen en dat begint al met een klein gebaar. Een kopje koffie drinken of een praatje maken op straat.”

**Wist je vooraf écht wat eenzaamheid was en hoe ingrijpend dat voor iemand kan zijn? Op welke manier heeft het jouw ogen geopend?**

“Het programma was voor mij een eyeopener. Natuurlijk had ik wel een idee wat eenzaamheid is, maar door met die mensen te praten, kwam ik erachter hoe eenzaam iemand zich dus écht kan voelen. Ik ben nogal een persoon van: schop onder je kont. ‘Kom op.’ Maar ik ben door dit programma wel gaan snappen dat er dingen in je leven kunnen gebeuren waardoor je in een cirkel terecht komt en dat je er ook steeds dieper ingetrokken wordt. Een partner overlijdt, je verliest vrienden of je raakt je baan kwijt. Het kan iedereen overkomen, dat realiseer ik meer dan daarvoor. Het heeft mijn beeld over eenzaamheid in elk geval nog duidelijker gemaakt. Ik dacht het een beetje te weten, maar door dit programma realiseer ik me wat diepe eenzaamheid is en wat het met mensen doet.”

**Wat viel jou op aan de deelnemers van de programma’s?**

“Wat mij nog heel erg bijstaat, is een van de kandidaten die net alles een beetje op de rit had in haar leven. Toen overleed haar vriend. Ze kwam in zo’n negatieve spiraal terecht. Ze sloot zich steeds meer af voor de buitenwereld en daarmee werd de situatie voor haar nog erger. Dan ging ze in de tuin zitten met de rug naar de straat zodat ze geen mensen hoefde te zien. Dat is niet wat iemand wil, maar stapje voor stapje komt iemand in zo’n situatie terecht. Eigenlijk gebeurt het heel geniepig, je zakt steeds verder weg.”

**Wat hebben de deelnemers geleerd van het programma? En welke lessen kunnen wij daar allemaal uit halen?**

“De mensen die een week opgesloten werden, zijn zich goed gaan realiseren wat eenzaamheid is. Voor de mensen die eenzaam zijn, was het een hele stap om mee te werken aan het programma. Het heeft ze een boost gegeven en ze kregen weer zelfvertrouwen. Dat heeft ze geholpen om een volgende stap te zetten. In bijna alle gevallen is er ook na de uitzending contact gebleven tussen de mensen die we samengebracht hebben. De les voor ons allemaal? Het is belangrijk om aandacht te blijven vragen voor eenzaamheid en te laten zien dat je iemand al met iets kleins kunt helpen.”

**Waarom ben jij aanjager geworden van het actieprogramma ‘Eén tegen eenzaamheid’ en de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid?**

“Ik ben in gesprek geraakt met één van de organisatoren van de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid. Het idee voor het tv-programma ‘Proef Eenzaamheid’ is daaruit ook ontstaan. Ik maak graag programma’s waarbij ik mensen kan verbinden en dit programma paste helemaal bij de campagne en de coalitie, dus ik wilde daar absoluut deel van uitmaken als aanjager.”

**Hoe kun je nou merken of iemand zich eenzaam voelt?**

“Dat is een van de moeilijkste dingen. Het lastige was al om mensen te vinden die aan het programma wilden meewerken. Ergens is het ook een taboe. Mensen zeggen niet zo snel: ik ben eenzaam. Houd je oren en ogen open in je directe omgeving, dan valt het op een gegeven moment op dat iemand wel heel vaak alleen is. Dat wil niet zeggen dat iemand dus eenzaam is, maar groet elkaar eens, knoop een praatje aan. Wees er een beetje alert op en let op de mensen om je heen.”

**Wat kunnen we doen om iemand uit die eenzame cirkel te halen?**

“Eenzaamheid kan iedereen overkomen, dat heb ik door het maken van het programma wel gezien. Er kunnen dingen gebeuren in iemands leven waardoor je er alleen voor komt te staan. Ik schets het even heel zwart-wit. Je hebt een groep mensen die vol in het leven staat, met familie, werk en een uitgebreid sociaal leven. En je hebt mensen die – door omstandigheden – niemand om zich heen hebben. Hoe zij eenzaamheid ervaren, verschilt per persoon en per levensfase. Een helpende hand in je omgeving is dan juist fijn. We moeten blijven werken aan de bewustwording. Dat kan met tv-spotjes, informatie en ook met het programma dat ik gemaakt heb. Maar het begint vooral met aandacht voor elkaar hebben. Begin maar eens met elkaar gedag te zeggen.”

**Ga je zelf ook iets ondernemen rondom de Week tegen Eenzaamheid?**

“Ik ben me heel erg bewust geworden van eenzaamheid. Maar ook van het feit dat we allemaal iets kunnen doen. Omdat ik op tv kom spreken mensen mij gemakkelijk aan dus als ik weer eens met mijn hondje buiten loop, ben ik wel gewend om even een praatje te maken. Maar dat kunnen anderen ook gewoon doen. Het is belangrijk dat we blijven proberen om eenzame mensen in beweging te krijgen. Niet alleen tijdens de Week tegen Eenzaamheid, maar continu.”

**Eén tegen eenzaamheid**Met het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid wil de overheid de trend van eenzaamheid onder ouderen doorbreken. Dit doen we met een brede beweging in de samenleving die ervoor staat dat ouderen meedoen en voelen dat ze ertoe doen, ook als ze wat minder vitaal en actief zijn. Onderdeel van het actieprogramma is de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid. Met de [Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid](https://www.eentegeneenzaamheid.nl/nationale-coalitie-tegen-eenzaamheid/) slaan bedrijven, maatschappelijke organisaties en overheidsinstellingen de handen ineen om eenzaamheid onder ouderen te verminderen. Bert van Leeuwen is een van de acht aanjagers in de coalitie.

Week tegen Eenzaamheid
Van donderdag 30 september t/m 7 oktober vindt de Week tegen Eenzaa­­­­mheid 2021 plaats. In veel gemeenten zijn er activiteiten die in het teken staan van ontmoeting en contact. Deze week wordt in het kader van het [actieprogramma Eén tegen eenzaamheid](https://www.eentegeneenzaamheid.nl/over-eenzaamheid/over-een-tegen-eenzaamheid/) georganiseerd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Het actieprogramma is 20 maart 2018 gelanceerd en sindsdien doen ruim 240 gemeenten en meer dan 150 landelijke bedrijven en maatschappelijke organisaties mee. Zij hebben zich gecommitteerd om actief én gezamenlijk de trend van eenzaamheid te doorbreken.

Kijk wat jij kunt doen op [www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl).