

**Kernboodschap 'Een klein gebaar kan het verschil maken'**  
**23 september 2021**



### **Een klein gebaar kan het verschil maken**

Ook jij kunt vandaag iets betekenen voor iemand die zich eenzaam voelt. Heb je een familielid, vriend of buur die hier last van heeft? Er is altijd wel iets dat iemand leuk vindt om te doen, samen met jou of met anderen. Een steuntje in de rug kan veel betekenen.

#### **Eenzaamheid in Nederland**

Volgens de cijfers van de Gezondheidsmonitor uit juni 2021 voelt 1 op de 10 Nederlandse volwassenen zich eenzaam. Nog eens 1 op de 3 Nederlanders heeft er wel eens last van. Ouderen hebben er het meest mee te maken. Meer dan de helft van de 75-plussers voelt zich eenzaam.

#### **Actieprogramma Eén tegen eenzaamheid**

Het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport is in 2018 gelanceerd. Sindsdien doen ruim 250 gemeenten en meer dan 160 bedrijven en maatschappelijke organisaties mee. Met het actieprogramma wil de overheid de trend van eenzaamheid onder ouderen in Nederland doorbreken door eenzaamheid eerder te signaleren en bespreekbaar te maken.

#### **Week tegen Eenzaamheid 2021**

Kom erbij! In de Week tegen Eenzaamheid staat ontmoeting en verbinding centraal. De Week tegen Eenzaamheid is van 30 september t/m 7 oktober. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport heeft het initiatief genomen voor deze week in het kader van het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid.

#### **Een klein gebaar kan het verschil maken**

Iedereen wil zich graag goed voelen. Toch lukt dat niet altijd. Een klein gebaar kan het verschil maken. Een kop thee drinken met de gepensioneerde buurman, een spontane ontmoeting in de supermarkt of een appje sturen naar een tante.

#### **Eenzaamheid herkennen**

Wat eenzaamheid is en hoe het voelt is voor iedereen verschillend. Het is niet aan mensen te zien of zij zich eenzaam voelen en er wordt weinig over gepraat. Daarom is het goed om scherp te zijn op signalen die kunnen wijzen op eenzaamheid.

#### **Zo herken je eenzaamheid**

Er zijn aanwijsbare momenten waarop iemand zich eenzaam kan gaan voelen. Bijvoorbeeld als de partner overlijdt, iemand verhuist of met pensioen gaat en de werkring wegvalt. Ook als mensen minder mobiel worden, ligt eenzaamheid op de loer. Jij kunt voor deze mensen het verschil maken.

#### **Zo kun je het verschil maken**

Signaleer je eenzaamheid in je omgeving? Maak een praatje, bedenk iets om te doen, bied een luisterend oor en kijk samen wat er mogelijk is. Benieuwd hoe? Zie [www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl).

#### **Zo kun je het verschil maken als organisatie of bedrijf**

Sta je als organisatie of bedrijf in contact met eenzame ouderen? Kijk wat jij passend bij je organisatie kunt doen. Extra aandacht geven of gelegenheid bieden samen een kopje koffie te drinken: een klein gebaar kan het verschil maken. Kijk op [www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl).

#### **Deelnemen aan de Week tegen Eenzaamheid**

Iedereen kan meedoen aan de Week tegen Eenzaamheid. Bijvoorbeeld met een klein gebaar, maar je kan ook een activiteit bezoeken of organiseren. Kijk in lokale media voor activiteiten en op [www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl).