

## tekst 1

### **MAX tegen eenzaamheid**

Van de 3 miljoen 65-plussers voelen bijna 900.000 mensen zich eenzaam en dat gevoel kan mensen letterlijk ziek maken.

Het bestrijden van eenzaamheid staat hoog op de politieke agenda. Eenzaamheid zal de komende jaren alleen maar toenemen, waarschuwen deskundigen. De staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) kondigde een actieplan aan om de eenzaamheid te bestrijden. Hij zet vooral in op lokale initiatieven dicht bij de mensen thuis. “Eenzaamheid kunnen we samen aanpakken. Een betrokken samenleving is een betere samenleving”, aldus de staatssecretaris.

Omroep MAX wil met een tv-serie bijdragen aan het oplossen van dit maatschappelijk probleem.

Omroep MAX start daarom een tv-serie over mensen die zich eenzaam voelen en besluiten om niet bij de pakken neer te blijven zitten. Onder het motto ‘wie niet waagt, die niet wint’ gaat een aantal eenzame mensen proberen dat gevoel kwijt te laten raken. Omroep MAX gaat een jaar lang deze mensen begeleiden en volgen in het proces om weer een sociaal netwerk<sup>1)</sup> op te bouwen. Eenzaamheid overkomt je en kan langzaam je leven insluipen. In de tv-serie wil Omroep MAX laten zien dat die eenzaamheid er ook weer uit kan sluipen.

noot 1 Sociaal netwerk: een verzamelnaam voor een netwerk van betekenisvolle figuren (familie, vrienden en kennissen) dat functioneert als ondersteuningsbron voor het eigen welzijn en welbehagen en dat van de personen in het netwerk.

*bron: [www.50plusnet.nl](http://www.50plusnet.nl) van 27 november 2015*

## tekst 2

### **Donderdag 27 september start de Week tegen Eenzaamheid**

#### **Eenzaamheid**

De Week tegen Eenzaamheid is een initiatief van Coalitie Erbij. Coalitie Erbij is hét landelijke samenwerkingsverband van maatschappelijke organisaties die zich inzetten voor het verminderen van eenzaamheid onder ouderen.

Meer dan een miljoen Nederlanders voelen zich sterk eenzaam. Mensen die last hebben van eenzaamheid, ervaren een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of hebben minder sociale relaties dan ze wensen. Eenzaamheid brengt gezondheidsrisico's met zich mee en kan leiden tot minder meedoen in de samenleving.

#### **Activiteiten**

Tijdens de jaarlijkse Week tegen Eenzaamheid zijn er door het hele land meer dan vijfhonderd activiteiten. Mensen met een klein sociaal netwerk kunnen er nieuwe contacten opdoen en bestaande contacten versterken.

#### **Aandacht groeit**

Coalitie Erbij heeft in de afgelopen tien jaar de aandacht voor eenzaamheid onder ouderen enorm zien groeien. Arie Ouwerkerk, directeur van Coalitie Erbij: "De strijd tegen eenzaamheid verbreedt zich. Steeds meer gemeenten, organisaties en bedrijven zetten zich in. Dat is belangrijk, je moet het samen doen."

Dit jaar lanceerde de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) het nieuwe actieprogramma Eén Tegen Eenzaamheid waarin de eenzaamheid onder ouderen wordt aangepakt.

#### **Opening**

De Week tegen Eenzaamheid wordt dit jaar geopend door koningin Máxima op het Nationaal Eenzaamheid Congres. Prof. dr. Anja Machielse (bijzonder hoogleraar Empowerment van kwetsbare ouderen aan de Universiteit voor Humanistiek) houdt de Nationale Eenzaamheid Lezing.

#### **Coalitie Erbij**

Kernleden van Coalitie Erbij zijn Humanitas, KPN Mooiste Contact Fonds, Leger des Heils, Nationaal Ouderenfonds, Nationale Vereniging de Zonnebloem, Resto VanHarte, Sensor en Sociaal Werk Nederland.

*naar: [www.samentegeneenzaamheid.nl](http://www.samentegeneenzaamheid.nl) van 27 september 2018*

### tekst 3

#### **Vroeger was alles beter**

Vroeger was het niet echt beter, maar zo voelde het in ieder geval wel. Het is natuurlijk wel zo dat ouderen uit een andere periode komen. Wellicht een periode met minder luxe maar wel met meer hulp van buitenaf.

De sociale gemeenschap was veel hechter. De deur stond altijd open en mensen in de buurt konden bij elkaar terecht voor hulp.

De huidige maatschappij is veel individualistischer, de techniek ontwikkelt zich snel, vernieuwingen volgen elkaar in hoog tempo op en veel bedrijven zijn alleen nog maar via internet te bereiken. Voor ouderen gaat dit soms te snel en hierdoor kun je je in deze 'nieuwe' wereld eenzaam voelen.

*naar: [www.vitaaloudworden.nl](http://www.vitaaloudworden.nl) van 9 juli 2018*

## tekst 4

### **Gemeenten storten zich op de eenzame burger**

Is de aanpak van eenzaamheid wel een taak van de overheid?

Arie Ouwerkerk van Coalitie Erbij glimlacht en zegt: “De gemeenteambtenaar hoeft niet op de koffie te gaan, maar het is wel degelijk een taak van de overheid. De gemeente moet weten of de eenzaamheid het gevolg is van andere problemen, zoals armoede of een overbelaste mantelzorger. Daaraan kun je als gemeente of welzijnsinstelling wat doen.”

Marijke Andeweg houdt zich in Amsterdam in opdracht van de gemeenteraad met eenzaamheid bezig.

Andeweg: “Gemeenten trekken geld uit om het welzijn van burgers te bevorderen. Bovendien hebben we in Amsterdam een traditie om te zorgen voor onze burgers. We hebben al veel vaker een maatschappelijk probleem opgepakt. We blijven niet aan de kant staan. Een werkende effectieve aanpak kan ook alleen maar tot stand komen als je er de tijd en ruimte voor neemt, door in te zetten op preventie en al doende te leren.”

Dat is eenvoudiger gezegd dan gedaan. Eenzaamheid is een moeilijk thema. “Door het taboe op eenzaamheid is het erg moeilijk om mensen in beweging te krijgen. In onze samenleving wordt eenzaamheid toch gezien als een persoonlijk falen”, stelt Arie Ouwerkerk. De definitie van alleen en eenzaam is voor iedereen anders. Ouwerkerk wijst op het onderzoek van socioloog Jenny Gierveld waaruit blijkt dat ouderen in het hoge noorden van Finland, die maar twee keer per jaar familie en kleinkinderen zien, minder eenzaam zijn dan ouderen in Toscane, Italië. “Dat heeft alles te maken met verwachtingen”, zegt hij.

*naar: [www.divosa.nl](http://www.divosa.nl) van 14 december 2017*

## tekst 5

### **Oma's Soep, nu in Amsterdam, Den Haag en Groningen!**

Eenzaamheid kan ernstige gevolgen hebben voor de mentale en fysieke gezondheid van ouderen. Door zelf actief te blijven en vrijwilligerswerk te doen, verminderen eenzaamheid en de kans op een sociaal isolement. Om eenzaamheid onder ouderen in Amsterdam, Den Haag en Groningen te verminderen is Oma's Soep gestart.

Oma's Soep heeft als voornaamste doel om voor thuiswonende ouderen terugkerende sociale-contactmomenten te organiseren in buurthuizen in Amsterdam, Den Haag en Groningen en omgeving.

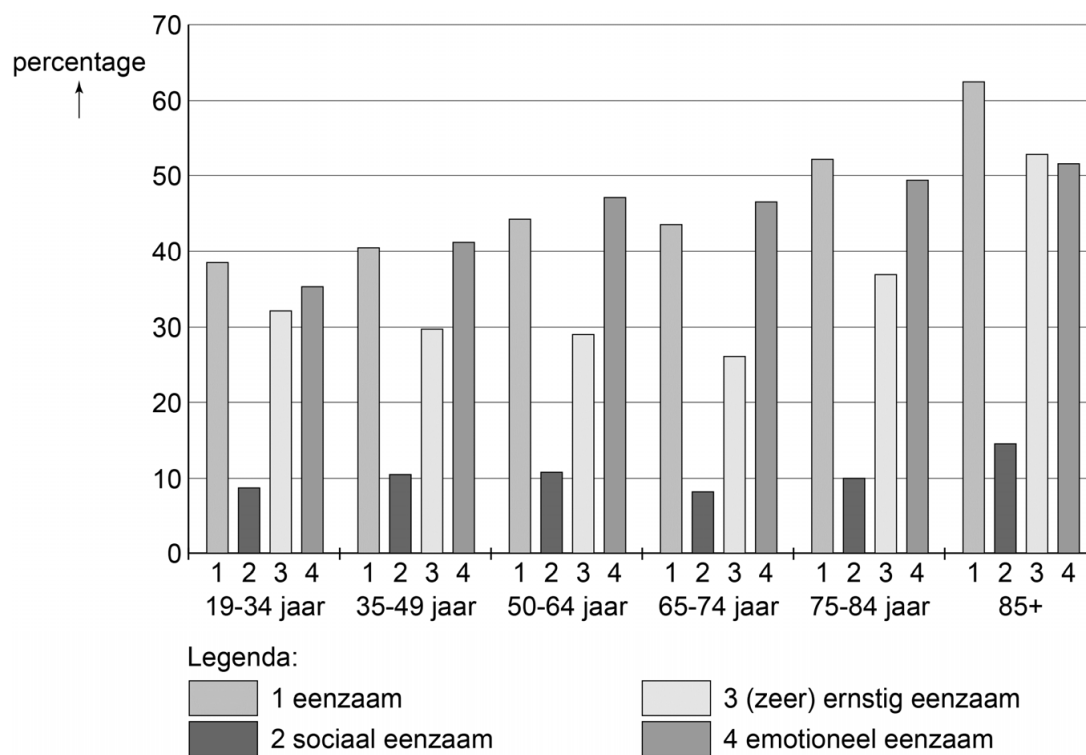
Met Oma's Soep ontmoeten ouderen zowel nieuwe mensen van hun eigen leeftijd als enthousiaste jonge vrijwilligers. Er wordt soep gemaakt omdat dit een gave en passie is waarover juist relatief veel ouderen beschikken.

Oma's Soep is onze naam, maar natuurlijk zijn ook opa's en ouderen zonder ervaring met het maken van soep van harte welkom! Inmiddels doen er wekelijks al meer dan 100 oma's én opa's van 65 tot 91 jaar mee in 6 buurthuizen in Amsterdam en 2 buurthuizen in Den Haag en Groningen. Oma's Soep is leuk en gezellig voor ouderen en iedereen is van harte welkom om mee te doen.

*naar: [www.omassoep.nl](http://www.omassoep.nl) van februari 2019*

## grafiek 1

### Eenzaamheid naar leeftijd



bron: [www.volksgezondheidszorg.info](http://www.volksgezondheidszorg.info) van 2016