

## Campagne tegen zomer-eenzaamheid ouderen

EYE-OPENER

### Zomereenzaamheid is leeftijdsloos

Hanna, 34 jaar, is gescheiden en voelt zich heel alleen tijdens de zomer, als haar zoontjes met hun vader en zijn nieuwe vriendin in Zuid-Frankrijk zijn. Maarten, 47 jaar, heeft vooral in de zomer het gevoel dat hij de boot heeft gemist als hij alleen in de tuin zit terwijl zijn maten op vakantie zijn met hun gezinnen. Kees en Ellen, 57 en 55 jaar, kunnen op dat Spaanse terras niet meer om de ongemakkelijke stiltes in hun huwelijk heen. En de 16-jarige Miriam is blij als de school weer begint omdat ze dan eindelijk weer contacten met leeftijdgenoten heeft. Die zijn weg, terwijl hun gezin zich geen vakantie of zelfs maar een uitje kan veroorloven.

De overheid besteedt veel aandacht aan eenzaamheid bij ouderen, maar bovenstaande voorbeelden laten zien dat er geen leeftijd verbonden is aan het verlangen naar betekenisvol contact. Naast iedere eenzame oudere staan mensen van alle leeftijden, die ook het gevoel hebben aansluiting te missen.

De zomer is bij uitstek een periode waarin dit duidelijk wordt. We gaan erop uit en worden met onszelf geconfronteerd. Of we blijven thuis en merken dat we de gang van zaken missen die we gedurende de rest van het jaar zo gewoon vinden. Onze agenda is veel leger omdat 'iedereen' weg is. We zien stralende mensen op terrassen en missen dat, wat zij lijken te hebben. Vrienden, hechte relaties, vrolijke gezinnen, voldoende financiële middelen. De zon kan zaken in een meedogenloos licht plaatsen.

Zie een lange zomer als een rustpauze die uitnodigt tot reflectie. Wat gaat er goed, wat kan er beter? Hoe accepteer je datgene wat je niet kunt veranderen? Kijk, al dan niet met een zonnebril op, naar je doel en bepaal hoe je daar stapje voor stapje kunt komen. Zet je trots of schaamte opzij als je daar hulp van anderen bij nodig hebt.

Is dat laatste het geval? Bel Contactpunt ZamenEen 088 - 2802802.

De zomerperiode is in volle gang. Wist u dat 1 op de 6 ouderen zich juist in deze maanden extra eenzaam voelt? En wist u dat deze ouderen gedurende wel acht dagen helemaal niemand spreken?

Om die reden is het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) een zomercampagne tegen eenzaamheid gestart. Doel van de campagne is tweeledig: vakantiegangers aansporen wat van zich te laten horen aan de thuisblijvers en ouderen stimuleren hun eenzaamheid te doorbreken, bijvoorbeeld door elkaar op te zoeken of samen wat te gaan doen.

#### Zomereenzaamheid

Uit onderzoek van seniorenorganisatie KBO-PCOB is gebleken dat eenzaamheid voor ouderen een grotere rol speelt in de zomer dan in andere sei-



1 op de 6 ouderen is eenzamer tijdens de vakantieperiode.

Iedereen kan iets doen tegen eenzaamheid.

zoenen. 15% van de ouderen voelt zich eenzamer in de zomer. Daarom grijpt het ministerie van VWS deze periode aan om extra aandacht te vragen voor het onderwerp. Zo is er een tv-spot waarin ouderen worden gemotiveerd hun eenzaamheid te doorbreken en worden vakantiegangers via social media en billboards bij de grensovergangen opgeroepen wat van zich te laten horen.

#### Actieprogramma Eén Tegen Eenzaamheid

De campagne maakt deel uit van het actieprogramma Eén Tegen Eenzaamheid dat minister De Jonge in maart vorig jaar presenteerde. In dat actie-

programma wordt gezamenlijk gestart met een aanpak om de eenzaamheid onder ouderen een halt toe te roepen. Ongeveer de helft van het aantal ouderen voelt zich matig tot zeer eenzaam, blijkt uit onderzoek uit 2018. Onderdeel van de aanpak is een landelijke coalitie en de vorming van lokale coalities die de trend van eenzaamheid onder ouderen moet doorbreken.

#### Lokale aanpak ZamenEen

Het Drontense ZamenEen is een van die lokale coalities. ZamenEen richt zich nadrukkelijk op de preventie en bestrijding van eenzaamheid in alle leeftijdsgroepen, dus niet alleen die bij ouderen.



## Dronten ondertekent landelijk coalitieakkoord

Ook de gemeente Dronten doet mee aan de landelijke coalitie 'Een tegen eenzaamheid'. Op 20 september zal wethouder Peter van Bergen in aanwezigheid van een vertegenwoordiger van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport het landelijk convenant tegen eenzaamheid ondertekenen. De coalitie tegen eenzaamheid in Dronten kent inmiddels 29 deelnemers. Deze deelnemers hebben op 15 maart het convenant van

ZamenEen ondertekend. De coalitie groeit echter verder door! Op vrijdagmiddag 20 september zullen de nieuw aangesloten organisaties hun handtekening zetten onder het lokale convenant. Heeft u zelf als organisatie interesse om deel te nemen aan ZamenEen? Laat dit dan spoedig weten, zodat wij u ook een uitnodiging kunnen sturen voor de ondertekening op 20 september. Aanmelden kan via: [aanmelden@zamen-een.nl](mailto:aanmelden@zamen-een.nl)



De deelnemers die het convenant van ZamenEen op 15 maart ondertekenden. (Foto: Mischa Massink)

**Ook meedoen?** Wil je als organisatie ook meedoen met onze coalitie, dan kan dat. Achtergrondinformatie over het samenwerkingsconvenant is te vinden op [www.zamen-een.nl](http://www.zamen-een.nl). Geïnteresseerd? Stuur dan een e-mail naar [aanmelden@zamen-een.nl](mailto:aanmelden@zamen-een.nl) en we nemen contact met je op.

**Voel jij je wel eens eenzaam en wil je daar eens over praten?** Bel dan met het **Contactpunt ZamenEen** op 088 - 2802802, op werkdagen bereikbaar van 08.00 tot 19.00 uur. Wij zorgen er voor dat je in contact komt met de juiste mensen die je verder kunnen helpen.

**Tips, suggesties of een bijdrage leveren** aan het ZamenEen Journaal? Stuur een e-mail naar: [info@zamen-een.nl](mailto:info@zamen-een.nl).

[www.zamen-een.nl](http://www.zamen-een.nl)

Facebook: [zameneen](https://www.facebook.com/zameneen)

coalitie tegen eenzaamheid DRONTEN

