



WEEK TEGEN EENZAAMHEID

Inspiratieboekje

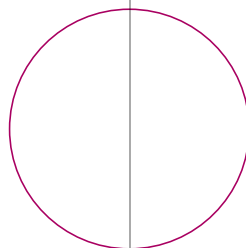
Naar aanleiding van de netwerkconferentie
Landelijke opening Week tegen Eenzaamheid 2026

Kom erbij!

In de Week tegen Eenzaamheid is er extra aandacht voor eenzaamheid. Voor het bespreekbaar maken ervan, voor ontmoeting en contact, voor kennisdeling en inspiratie.

Elk jaar nemen ruim 700 mensen deel aan de Landelijke opening Week tegen Eenzaamheid. Sprekers en deelnemers voeden elkaar met verhalen uit de praktijk en de nieuwste inzichten om eenzaamheid te voorkomen en verminderen. Dit jaar hebben we het onder andere over sociale gezondheid. In dit inspiratieboekje lees je daar meer over. Maar dat niet alleen. Laat je inspireren en deel het boekje met anderen. Want eenzaamheid aanpakken doen we samen.

Tip: achterin dit boekje vind je een kant-en-klaar LinkedIn-bericht om aandacht te vragen voor de Week tegen Eenzaamheid en om dit boekje te delen met je netwerk.



Inhoud

- 02** Kom erbij!
- 04** Van eenzaamheid aanpakken naar sociale gezondheid versterken
- 10** Van hallo naar echte verbinding
- 12** Eenzaamheid op de werkvloer: werk maken van sociale verbinding
- 14** Je doelgroep bereiken begint bij inleven
- 16** Hoe maak je zichtbaar wat een lokale aanpak tegen eenzaamheid oplevert?
- 18** Wat werkt in communicatie over eenzaamheid?
- 20** Eenzaamheid aanpakken doe je samen
- 22** Even niets oplossen
- 24** Als jouw verhaal de ander in beweging brengt

Van eenzaamheid aanpakken naar sociale gezondheid versterken

Door Keynote Jolanda van Gerwe

WEEK
TEGEN
EENZAAMHEID



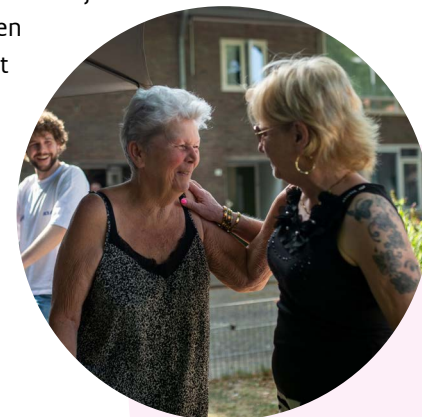
Wat als we niet alleen kijken naar wat er misgaat in hoe we met elkaar samenleven, maar juist investeren in wat ons gezond houdt: betekenisvol contact met anderen. Pleitbezorger van sociale gezondheid en lid van de werkgroep van de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid Jolanda van Gerwe vindt dat we meer kunnen doen dan eenzaamheid aanpakken. “Echte verbinding moet prioriteit zijn in ons leven.”

In Nederland voelen bijna 1 op de 7 mensen zich sterk eenzaam. En gelukkig doen we daar al veel voor. Maar is dat genoeg? Jolanda denkt dat het anders kan. “Al die initiatieven en interventies zijn onmisbaar om mensen die eenzaam zijn te helpen. Ik zie dat dagelijks in mijn werk bij Join Us. Maar alleen eenzaamheid verminderen is niet genoeg. We moeten een maatschappij creëren waarin menselijk contact centraal staat en minder eenzaamheid ontstaat. Sociale gezondheid is van ons allemaal.”

Langer en gelukkig leven

Sociale gezondheid gaat niet om het hebben van veel vrienden, benadrukt Jolanda. Sociale gezondheid gaat over de kwaliteit van je verbindingen met andere mensen. Voel je je onderdeel van een groep? Zijn er mensen bij wie je terecht kunt? Heb je relaties waarin je steun en liefde kunt geven én ontvangen? En ook: kun je met iemand anders dan uit je eigen bubbel verbinden?

Maar echt veel aandacht besteden we doorgaans niet aan sociale gezondheid. Jolanda legt uit: “We weten bijvoorbeeld dat het goed is om 10.000 stappen te zetten elke dag, dat genoeg slapen belangrijk is en dat intensief bewegen helpt bij het leegmaken van je hoofd. Maar we gaan vaak voorbij aan de rol van sociale gezondheid hierin. Niet een goede baan of een mooi huis hebben, maar juist de mensen om je heen is het belangrijkste om gezond en gelukkig te leven. Mensen met een sterk sociaal netwerk hebben 50% meer kans om langer, gelukkiger en gezonder te leven. Na een avond met goede vrienden voel je je vaak energiever. Je slaapt beter. Je piekert minder. Dat is geen toeval. Sociale gezondheid is minstens zo belangrijk als je fysieke en mentale gezondheid.”



Naar elkaar omkijken

Dat we niet zoveel aandacht besteden aan sociale gezondheid komt volgens Jolanda omdat we niet beseffen hoe belangrijk het is en steeds meer alleen doen. Boodschappen doen met de zelfscan, kleding online bestellen en met oortjes in de trein zitten. “Contactloos is de standaard”, zegt Jolanda. “Daardoor lijkt het bijna alsof we contact vermijden. Maar als we alleen maar kijken naar efficiëntie, raken we de waarde van menselijk contact uit het oog. Je verjaardag vieren, is beter dan appjes met felicitaties ontvangen.”

Daarom wil Jolanda de aanpak van eenzaamheid positiever verpakken. Niet eenzaamheid tegengaan, maar de sociale gezondheid versterken. Net zoals bij de aanpak van longziekten. “Daarbij zetten we ook niet alleen in op medicijnen tegen longziekten. Het gaat vooral over preventie door bijvoorbeeld bewustwordingscampagnes. Op die manier moeten we ook kijken naar sociale gezondheid. Een samenleving waarin we naar elkaar omkijken, is een samenleving waarin naar elkaar omkijken net zo normaal is als rookvrij opgroeien.”

Check je eigen sociale gezondheid

En dat begint bij bewustwording. Door bij jezelf na te gaan hoe het met jouw sociale gezondheid staat. Heb jij iemand die je midden in de nacht kunt bellen? Heb je mensen met wie je kunt lachen én mensen met wie je kunt praten als het niet goed gaat? Geef jij de relaties die belangrijk voor je zijn eigenlijk genoeg aandacht? “Hierover praten hoeft niet zwaar te zijn”, geeft Jolanda aan. “Het voelt misschien onwennig, maar als je het vaker doet, wordt het normaler om te praten over sociale gezondheid.”

Jolanda adviseert om er ook gelijk acties aan te koppelen: “Dat kan heel klein zijn. Door bijvoorbeeld in je agenda te zetten dat je elke vrijdag die vriendin opbelt.” Al zegt ze er ook bij dat jezelf alleen maar volplannen met afspraken ook niet de bedoeling is. “Tijd voor jezelf is net zo belangrijk. Kijk dus naar wat jij nodig hebt en waar jij behoefte aan hebt.”

Slimme beleidskeuzes maken

Ook in beleid kun je veel doen om de sociale gezondheid te stimuleren. Zo deed Nationale Nederlanden een onderzoek over sociale gezondheid op de werkvloer. Uit dat onderzoek bleek dat 76% van de mensen zich verbonden voelt en 9% helemaal

“We beseffen niet hoe belangrijk sociale gezondheid is en dat we steeds meer alleen doen.”

niet. Voor Jolanda is dit één van de plekken waar we meer kunnen doen. Bedrijven kunnen bijvoorbeeld meer inzetten op het stimuleren van op kantoor werken of vaste pauzetijden instellen zodat werknemers samen kunnen lunchen. “Sociale gezondheid gaat ook om het maken van slimme beleidskeuzes.”

Jolanda heeft het dan niet alleen over bedrijven. Scholen, ziekenhuizen en overheidsorganisaties hebben ook een rol hierin. “In de keuzes die we maken aan de beleidstafel moeten we onszelf altijd afvragen of het zorgt voor meer of minder ontmoeting.” Beleid maken vanuit je menszijn, noemt ze dat. Met sociale gezondheid als belangrijk uitgangspunt bij besluitvorming wordt het ook makkelijker om mensen dichter bij elkaar te brengen.

Een derde thuis

Uiteindelijk hoopt Jolanda dat dit allemaal zorgt voor meer plekken voor ontmoeting. Niet alleen op je werk, op school of bij jou thuis, maar ook in de kerk, de bibliotheek, of het café bij jou in de buurt. Een plek waar je je ook thuis voelt. Een derde thuis als het ware. “Hoe meer er van dit soort plekken zijn, hoe groter de kans op verbinding. Echte verbinding moet prioriteit zijn in ons leven.”

Vaardigheden versterken

Daarbij is het belangrijk om niet de mensen te vergeten die hulp nodig hebben bij hun sociale gezondheid, noemt Jolanda. Zij hebben leer- en oefenplekken nodig om hun sociale vaardigheden te versterken en positief te leren denken. “Net zoals dat je in een sportschool aan je fysieke gezondheid werkt, hebben we ook plekken nodig waar je je sociale gezondheid versterkt. Het liefst in groepen, zodat je met en van elkaar leert.”



Vier uitgangspunten van sociale gezondheid:

- 01 Check je eigen sociale gezondheid** Kijk bewust naar je netwerk en doe één concreet ding voor een relatie die aandacht verdient. Zet bijvoorbeeld een reminder in je agenda om iemand te bellen.
- 02 Stel bij elke keuze de sociale vraag** Vraag bij beleid en besluiten niet alleen wat iets oplevert, maar ook: brengt dit mensen dicht bij elkaar?
- 03 Maak ontmoeting mogelijk** Creëer plekken waar mensen elkaar vanzelf ontmoeten. Makkelijker elkaar ontmoeten betekent makkelijker verbinden met anderen.
- 04 Train je sociale vaardigheden** Juist op ontmoetingsplekken kunnen mensen oefenen met sociale vaardigheden en mindset.

Ideeënbus sociale gezondheid

Sociale gezondheid is van ons allemaal. Heb je dus ideeën over hoe je sociale gezondheid in jouw buurt kunt versterken? Deel ze met ons, via eenzaamheid@aeef.nl. Dan gaan we daar met de werkgroep Sociale Gezondheid komend jaar mee aan de slag.

Over dit artikel

Dit artikel is gebaseerd op de keynote van Jolanda van Gerwe op de Landelijke Opening van de Week tegen Eenzaamheid op 23 september.



» Meer weten?

Bekijk dan de praatplaat en het visiedocument van sociale gezondheid op eentegeneenzaamheid.nl

Van hallo naar echte verbinding

Een groet, een praatje of een compliment: sociale gezondheid begint vaak klein. Maarten Hupkes en Janet Vos zijn lid van de werkgroep sociale gezondheid van de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid. Zij vertellen hoeveel die kleine momenten echt betekenen.

Sociale gezondheid is niet voor iedereen hetzelfde. De ene persoon heeft genoeg aan twee goede vrienden, de ander wil graag een grotere kring met bijvoorbeeld ook burens bij wie je kunt aanbellen voor een beetje suiker en een sportmaatje om mee te hardlopen. “Waar het om gaat, is dat je gereedschap hebt om iets te doen aan hoe verbonden je je voelt”, vertelt Janet. Sociale gezondheid is wat dat betreft ook iets waar je aan kunt werken zoals met je fysieke gezondheid, volgens Maarten. “Net als dat je bedenkt om de trap te nemen plaats van de lift, kun je ook bedenken om je koptelefoon af te zetten in de trein.”

De eerste stap

Echte verbinding gaat alleen niet vanzelf. Daarom is het belangrijk dat iedereen zich verantwoordelijk voelt ervoor. Voor jezelf én voor een ander. “Door iemand te groeten op straat zorg je er misschien wel voor dat diegene ook iemand anders groet”, zegt Janet. En dat is precies de vrolijke en verbindende noot die Maarten wil meegeven: “Je zaait iets, geeft het aandacht en weet niet altijd meteen wat of wanneer je zult oogsten. Maar een hallo is wel de eerste stap naar een buurt waarin ontmoeten vanzelfsprekend wordt.”

Morgen beginnen met werken aan je sociale gezondheid:

- » Sta stil bij de plekken waar je mensen ontmoet. Contactloos samenleven is zo vanzelfsprekend. Juist op straat of in de bus kun je bewust ervoor kiezen om je niet af te sluiten, maar contact te maken.
- » Maak klein contact. Groet iemand die je nog niet kent, geef een compliment of maak een kort praatje. Zoiets kleins kan iemands dag maken.
- » Creëer een eenvoudige aanleiding. Laat iemand eens voor bij de kassa of vraag een buur om met een kleine klus te helpen. Een concrete aanleiding maakt contact makkelijker.



Eenzaamheid op de werkvloer: werk maken van sociale verbinding

Wat kun je als werkgever doen tegen eenzaamheid? Eén van de deelnemers van de werkgroep van de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid die zich hiermee bezighoudt is Cathy Ockers. Zij is manager HR Strategie & Organisatie bij Jumbo Supermarkten.

“Iemand kan veel mensen om zich heen hebben en zich toch alleen voelen”, vertelt Cathy. “Wij vinden het belangrijk dat medewerkers zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelen. Pas als medewerkers zich goed voelen en zichzelf kunnen zijn, kunnen ze ook dat extra stapje naar elkaar en naar de klant zetten. Daarom zetten we ons in voor een werkomgeving waarin aandacht voor elkaar, betrokkenheid en verbinding centraal staan.”

Bewustwording en bevorderende werkomgeving

Signaleren of iemand zich eenzaam voelt, begint bij oprechte aandacht. Daar hebben managers een belangrijke rol in. Jumbo traint leidinggevenden om signalen te herkennen, zoals eenzaamheid, mentale problemen of verslaving. Daarnaast werkt de supermarktketen sinds april samen met OpenUp. “Collega’s die behoefte hebben aan extra ondersteuning kunnen kosteloos en laagdrempelig met een psycholoog praten, in dertig talen en met aandacht voor verschillende culturele achtergronden. Ook hun gezinsleden kunnen hier gebruik van maken.”

Verbinding zit volgens Cathy soms juist in iets kleins. Zo is er een bezorger die regelmatig ’s morgens op zijn locatie een eitje bakt voor zijn collega’s voor ze op pad gaan. En in een winkel in Roosendaal werkt een kassamedewerkster die haar klanten zo goed kent dat ze ziet wanneer iemand het moeilijk heeft. “Ze vraagt dan zelfs wel eens of ze die persoon even een knuffel mag geven”, zegt Cathy. “Dat vind ik goud waard.” Ook initiatieven als de Klets-kassa’s, Kletswandelingen en Kletsboeketten brengen medewerkers en klanten dicht bij elkaar.

“Wanneer ik zie dat mensen aan mijn kassa het moeilijk hebben, dan geef ik ze soms een knuffel als ze dat willen”

Kassamedewerkster in Roosendaal



Een wereld van verschil

“Wanneer collega’s zich gezien en verbonden voelen, draagt dat bij aan hun welzijn, werkplezier en betrokkenheid.” Dat merkt Jumbo niet alleen binnen de teams, maar ook in het contact met klanten. Er zijn mensen die bij Jumbo boodschappen doen puur omdat ze zich een moment op de dag gehoord en gezien voelen. Cathy: “Dat raakt mij. Die warmte zit in onze collega’s.”

Cathy’s advies aan andere werkgevers die ook terugkomt in het magazine dat ontwikkeld is: “Neem de tijd om oprecht interesse te tonen in de collega’s om je heen. Eenzaamheid is lang niet altijd zichtbaar en kan allerlei oorzaken hebben. Kijk naar de diepere laag en heb oprecht aandacht voor elk mens. Een klein gebaar of een goed gesprek kan voor iemand een wereld van verschil maken.”

WEEK
TEGEN
EENZAAMHEID



Magazine Werkgevers tegen eenzaamheid

Sociale verbinding is belangrijk voor het welzijn van medewerkers én voor een gezonde organisatie. De Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid lanceert tijdens de Week tegen Eenzaamheid 2026 het eenmalige magazine ‘Werkgevers tegen eenzaamheid’. Het magazine bevat praktische voorbeelden en lessen voor werkgevers. Bekijk het magazine op eentegeneenzaamheid.nl.

3 tips voor werkgevers:

01 Begin met bewustwording

Maak eenzaamheid regelmatig bespreekbaar op de werkvloer en normaliseer het gesprek.

02 Weet welke rol je als werkgever hebt

Je bent geen zorgverlener, maar kunt wel het verschil maken door een veilige werkomgeving te creëren, het gesprek aan te gaan over eenzaamheid en door te verwijzen naar passende ondersteuning.

03 Creëer een cultuur van omkijken naar elkaar

Sociale verbondenheid binnen de organisatie is de verantwoordelijkheid van de hele organisatie.

Je doelgroep bereiken begint bij inleven

Je kunt een prachtig initiatief hebben, maar wat als de mensen voor wie je het doet zich er niet in herkennen? Eén van de werkgroepen van Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid heeft zich beziggehouden met het beter bereiken van de doelgroep.

Wie mensen beter wil bereiken, kijkt al snel naar middelen, kanalen en boodschappen. Maar echte aansluiting begint een stap eerder. Wat drijft jou? Welke aannames heb je over de mensen die je wilt bereiken? En zijn die aannames eigenlijk wel getoetst?

Alet Klarenbeek, initiatiefnemer van UP!, is de trekker van de werkgroep: “Het gaat om het persoonlijke bewustzijn van de initiatiefnemer zelf. Met ‘Leef je in’ ga je aan de slag met vragen over jezelf, de doelgroep, taal, vertrouwen en de omgeving waarin mensen leven. Door bewust te worden van je eigen perspectief, ontdek je waar blinde vlekken zitten en wat je nog te onderzoeken hebt. Zo ontstaat communicatie die niet alleen goed bedoeld is, maar ook beter voelt en aansluit.”

“

“Van achter je bureau is het makkelijk om te bedenken wat een doelgroep nodig heeft. Maar echt aansluiten vraagt dat je je inleeft in je doelgroep. Juist die persoonlijke reflectie brengt de verdieping die nodig is om mensen werkelijk te bereiken.”

Kirsten Andres, directeur-bestuurder Stichting Nationaal Ouderenfonds, trekker van de kerngroep en lid van de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid

”

Vijf manieren om je doelgroep beter in beeld te krijgen:

- » **Ken jezelf** Jouw ervaring als vertrekpunt. Sta stil bij waarom dit onderwerp jou raakt én bij de aannames die je zelf meebrengt.
- » **Ken je doelgroep** Probeer je te verplaatsen in de ander. Hoe ziet een gewone dag eruit? Wat helpt iemand om een stap te zetten, en wat houdt diegene tegen?
- » **Ken elkaar** Vertrouwen groeit stap voor stap. Zorg dat mensen zich welkom en veilig voelen. Verdiep je in hun leefwereld, gewoonten en achtergrond.
- » **Spreek dezelfde taal** Woorden maken het verschil. Kies woorden die herkenbaar en begrijpelijk zijn voor je doelgroep. Laat vaktaal zoveel mogelijk achterwege.
- » **Ken de omgeving** Context doet ertoe. Kijk verder dan het individu. Wie en wat speelt een rol in iemands omgeving, en met wie kun je samenwerken?



» Meer weten?

Kijk op eentegeneenzaamheid.nl

Hoe maak je zichtbaar wat een lokale aanpak tegen eenzaamheid oplevert?

Steeds meer gemeenten werken samen met maatschappelijke partners aan het voorkomen en verminderen van eenzaamheid. Maar hoe weet je of zo'n lokale aanpak werkt? Movisie en Andersson Elffers Felix (AEF) spraken daarover in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport met vijf gemeenten.

De onderzoekers gingen in gesprek met wethouders, beleidsmedewerkers en welzijnsorganisaties. Eindverantwoordelijke Marlijn Althuizen van AEF: "We vroegen gemeenten hoe ze hun lokale aanpak vormgeven, wat volgens hen werkt en hoe ze bijhouden wat de aanpak oplevert."

Als leidraad gebruikten de onderzoekers de vijf pijlers van de lokale aanpak van Eén tegen eenzaamheid: bestuurlijk commitment, een sterk netwerk, mensen met gevoelens van eenzaamheid betrekken, een duurzame aanpak en monitoring en evaluatie.

Uitkomsten van het onderzoek

De eerste inzichten zijn tijdens de netwerkconferentie Landelijke opening Week tegen Eenzaamheid gedeeld met wethouders. De vijf gemeenten zien duidelijke voordelen van de lokale aanpak van eenzaamheid. Belangrijke inzichten die naar voren zijn gekomen, zijn:

"De lokale aanpak eenzaamheid brengt organisaties bij elkaar, vergroot kennis over eenzaamheid en helpt professionals om signalen eerder te herkennen. Ook kunnen zij bestaand aanbod makkelijker vinden."



Lessen voor gemeenten en organisaties

In de vijf gemeenten zien betrokkenen verschillende opbrengsten die daaraan vooraf kunnen gaan. Daaruit komen de volgende lessen naar voren:

- » **Maak ontmoeting toegankelijk én zorg voor een goede route naar ondersteuning**
Gemeenten bieden mogelijkheden voor ontmoeting, bijvoorbeeld via verenigingen, activiteiten, een app of een adviespunt. Net zo belangrijk is dat professionals en vrijwilligers inwoners kunnen wijzen op ondersteuning die bij hen past.
- » **Maak onderscheid tussen ontmoeting en het verminderen van eenzaamheid**
Ontmoeting kan helpen, maar meer ontmoeting betekent niet automatisch minder eenzaamheid. Mensen met langdurige of chronische eenzaamheid hebben vaak gerichtere ondersteuning nodig.
- » **Investeer in het handelingsperspectief van professionals en vrijwilligers**
Training en kennisdeling helpen om signalen en verschillende vormen van eenzaamheid beter te herkennen. Daarnaast moeten professionals ook weten welk lokaal aanbod beschikbaar is en waar zij iemand naartoe kunnen verwijzen.
- » **Zorg dat samenwerking leidt tot gezamenlijk handelen**
De meerwaarde van een coalitie of netwerk ontstaat vooral wanneer organisaties elkaar beter weten te vinden. En ook als deze vanuit het netwerk samen activiteiten ondernemen, kennis delen en naar elkaar doorverwijzen.
- » **Verbind eenzaamheid met bredere opgaven, maar houd het thema zichtbaar**
Eenzaamheid wordt steeds vaker verbonden aan gezondheid, welzijn, participatie en de sociale basis. Een herkenbare lokale aanpak, agenda of netwerk helpt om tegelijkertijd expliciete aandacht en eigenaarschap voor eenzaamheid vast te houden.
- » **Benut kennis over wat werkt**
Kies waar mogelijk voor erkende sociale interventies en maak gebruik van bestaande kennis over eenzaamheid op: Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid. Kijk op [movisie.nl](https://www.movisie.nl).

“Eenzaamheid wordt lichter waar verbondenheid ontstaat. Dat ik me gezien en gehoord voel en dat ik mag zijn wie ik ben.”

Nolly, ervaringsdeskundige

Van inzicht naar actie

Wil je in jouw communicatie ook het gesprek over eenzaamheid op gang brengen? Bekijk de materialen van de publiekscampagne op eentegeneenzaamheid.nl

Wat werkt in communicatie over eenzaamheid?

Hoe praat je over eenzaamheid zonder mensen af te schrikken of in een hokje te plaatsen? En hoe zorg je ervoor dat je met communicatie mensen niet alleen informeert, maar ook raakt en in beweging brengt? In de gemeente Hilversum is communicatie daarom geen sluitstuk van beleid, maar onderdeel van de aanpak tegen eenzaamheid.

01 Begin bij de leefwereld van de doelgroep

In Hilversum is bewust gekozen om eenzaamheid bij de naam te noemen. Dat helpt om het taboe te doorbreken. Ook werkt het goed om aan te sluiten bij de belevingswereld van de doelgroep. Neem bijvoorbeeld zomereenzaamheid: waar de één aftelt naar de vakantie, ziet een ander op tegen dagen alleen thuis. Vanuit die herkenning kun je de verbinding met eenzaamheid maken én handelingsperspectief bieden.

02 Zet communicatie vanaf het begin aan tafel

Laat iemand van communicatie aansluiten bij het opstellen van de uitvoeringsagenda eenzaamheid. Dat brengt de blik van buiten naar binnen: hoe komt een plan over op inwoners, wat raakt hen en wat hebben zij eraan? Zo versterken beleid en communicatie elkaar.

03 Zet verschillende middelen in voor een zo groot mogelijk bereik

Zet verschillende middelen in voor een zo groot mogelijk bereik. Eenzaamheid leeft onder alle leeftijdsgroepen in de samenleving, die bereik je op verschillende manieren. Hilversum zette een mix van kanalen en activiteiten in, van onlinecommunicatie en lokale media tot samenwerkingen met welzijnsorganisaties, ondernemers en zichtbare acties in de wijk. Door boodschappen op verschillende plekken en momenten onder de aandacht te brengen, vergroot je het bereik en maak je het thema voor meer mensen bespreekbaar.

» **Meer weten?**

Bekijk alle elf werkzame elementen
op eentegeneenzaamheid.nl

Eenzaamheid aanpakken *doe je samen*

Eenzaamheid verminderen vraagt meer dan ondersteuning van individuele mensen. Ook de manier waarop we samenleven en onze omgeving inrichten, speelt een rol.

De Wetenschappelijke Adviescommissie Eén tegen eenzaamheid beschreef elf werkzame elementen voor een integrale aanpak. Naast bekende elementen zoals 'betekenisvol contact' en 'toegankelijkheid van de samenleving' enkele minder voor de hand liggende tips hieruit voor gemeenten:

01 **Versterk gemeenschapszin**

Stimuleer scholen, verenigingen en andere gemeenschappen om mensen actief te verwelkomen en mee te laten doen. Nodig iemand bijvoorbeeld niet alleen uit voor een activiteit, maar geef diegene ook een rol of vraag om iets bij te dragen. Zo wordt iemand deelnemer in plaats van bezoeker.

02 **Maak ruimte voor verschillen**

Niet iedereen voelt zich even gemakkelijk thuis of welkom in een groep. Stimuleer organisaties en gemeenschappen om oog te hebben voor verschillen in bijvoorbeeld achtergrond, denken, communiceren en functioneren. Zo vergroot je de kans dat meer mensen zich welkom voelen en erbij horen.

03 **Investeer in sociale vaardigheden**

Contact maken en onderhouden vraagt vaardigheden, zoals luisteren, vertellen en omgaan met anderen en met tegenslag. Benut plekken waar mensen dagelijks komen – zoals scholen, sportclubs en verenigingen – om deze vaardigheden en sociale verbinding te versterken.

Even niets oplossen

Goed luisteren lijkt vanzelfsprekend, maar vraagt aandacht, openheid en vertraging. José Borkes van de Luisterlijn laat zien hoe je ruimte maakt voor de ander.

Vijf tips om beter te luisteren

- » **Parkeer je eigen verhaal** Merk je dat je meteen wilt vertellen over een vergelijkbare ervaring van jezelf? Stel dat even uit en blijf bij het verhaal van de ander.
- » **Geef niet meteen advies** Je hoeft een probleem niet op te lossen. Vraag liever: wat heb jij nodig?
- » **Stel open vragen** Achter een alledaags praatje kan bijvoorbeeld een gevoel van eenzaamheid zitten. Door vragen te stellen die beginnen met hoe, wat, waar en wanneer maak je ruimte voor wat iemand bezighoudt.
- » **Durf stiltes te laten vallen** Stilte geeft iemand tijd om na te denken, te voelen en eigen gedachten onder woorden te brengen. Je hoeft die ruimte niet meteen op te vullen.
- » **Luister zonder oordeel** Wees je bewust van je eigen oordeel. Bewustwording van hoe je zelf luistert is daarbij de eerste stap.

Ruimte maken voor een ander begint bij de bewustwording van hoe je luistert. “Pas als je ruimte vrijmaakt voor een ander om zichzelf te zijn, kun je echt verbinding maken”, vertelt José.

Luisteren vraagt om vertraging. “Veel mensen hebben ook de neiging in een gesprek om meteen over hun eigen ervaring te beginnen of geven een goedbedoeld advies. Je sluit dan niet aan bij de behoefte van de ander. Juist door echt aanwezig te zijn geef je de ander ruimte voor zijn of haar eigen ervaring. Je hebt namelijk iemand anders nodig om je gehoord te voelen. Luisteren is echt een cadeautje voor de ander.”



» **Meer weten?**
Kijk op deluisterlijn.nl

Als jouw verhaal de ander in beweging brengt

Wat gebeurt er als je niet óver verbinding praat, maar die ter plekke laat ontstaan? In de voorstelling Verhalen die Raken komen persoonlijke verhalen, theater, spel en ontmoeting samen.



Roelf-Jan Aanstoot en Luuk Harmsen staan op het podium met hun eigen levenservaringen. Kwetsbaar, herkenbaar en soms met humor. Maar hoe de avond precies verloopt? Dat weten ook zij niet. Want ze maken de voorstelling samen met de mensen in de zaal. Er wordt geluisterd, gelachen, gedeeld en vooral: écht ontmoet.

Een verhaal over een verhuizing, een gemis of een verloren liefde kan ineens iets bij een ander openen. Zo ontstaat een kettingreactie van herkenning.

Niks moet, maar iedereen wordt uitgenodigd om mee te doen. Want elk mens heeft levenservaring en dus iets te delen.

“Als iemand zich kwetsbaar opstelt, zet dat de deur open voor een ander.”

En daar blijft het niet bij. De voorstelling stelt ook de vraag: wat kun jij vandaag of morgen doen om verbinding te maken? Zoals Roelf-Jan het zegt: “We brengen echte levensverhalen die aanzetten tot verbinding. En dat kun jij ook.”

» Meer weten?

Bekijk de website deefdeventer.nl voor meer informatie over Verhalen die Raken of stuur een mail naar roelfjanaanstoot@gmail.com.



*“Je ontdekt: ik ben niet de enige.
We lijken meer op elkaar dan
we soms denken.”*

Deel wat jou inspireert

Was jij bij de Landelijke opening van de Week tegen Eenzaamheid? Laat je netwerk weten welke inzichten en ideeën jij mee naar huis neemt. Dan kunnen zij hier ook mee aan de slag.

Scan de QR-code en deel het kant-en-klare LinkedIn-bericht. Zo breng je dit inspiratieboekje onder de aandacht van je netwerk. Voeg vooral toe wat jou raakte of inspireerde. Want door kennis, ervaringen en voorbeelden te delen, zetten we ons in voor meer bewustwording van eenzaamheid en sociale gezondheid.

Ik was bij de Landelijke opening van de Week tegen Eenzaamheid! ❤️

Een inspirerende dag vol ontmoetingen, verhalen en praktische voorbeelden van wat we kunnen doen om eenzaamheid te verminderen en sociale gezondheid te versterken.

Wat ik meeneem? Hoe belangrijk sociale gezondheid voor mensen is naast fysieke en mentale gezondheid. Wist je bijvoorbeeld dat mensen met een sterk sociaal netwerk 50% meer kans hebben om langer, gelukkiger en gezonder te leven?

Bij de dag hoort een inspiratieboekje met inzichten en voorbeelden waarmee je zelf aan de slag kunt.

Bekijk het boekje op de website van Eén tegen eenzaamheid:

www.eentegeneenzaamheid.nl/gemeenten-en-organisaties/week-tegen-eenzaamheid/landelijke-opening-week-tegen-eenzaamheid

#WeekTegenEenzaamheid #SocialeGezondheid



Colofon

Dit is een uitgave in kader van de Landelijke opening Week tegen Eenzaamheid 2026 door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Met speciale dank aan de deelnemende organisaties en sprekers voor hun bijdrage.

Meer informatie: eentegeneenzaamheid.nl

September 2026

