

Ouderen moeten zélf eenzaamheid voorkomen

Veel ouderen zijn eenzaam. Beleid helpt niet. Tip: bouw relaties op als je jong bent. „Voorkom voor je eigen bestwil dat je niets betekent voor anderen.”

Enzo van Steenberg Michiel Dekker

NRC, 21 augustus 2016



Illustratie Sebe Emmelot

NRC BELICHT EENZAAMHEID

Eenzaamheid komt veel voor, vooral onder ouderen. De overheid voert beleid om hen langer op zichzelf te laten wonen. Neemt het probleem daardoor toe? NRC publiceert er deze week drie artikelen over. Vandaag: drie experts over wat eenzaamheid is, en wat mensen er zelf aan kunnen doen.

Een vrijwilliger die eens bij ouderen langsgaat met een bloemetje. Een wekelijkse koffieochtend van een verpleeghuis voor oudere omwonenden. Een hulplijn voor wie weinig sociale contacten heeft. Welke van deze initiatieven helpt bij de aanpak van eenzaamheid?

Geen enkele.

Dat vinden Jenny Gierveld (77), hoogleraar sociologie en pionier in het eenzaamheidsonderzoek, Joris Slaets (63), hoogleraar ouderengeneeskunde en directeur van de Leyden Academy, die onderzoek doet naar ouderdom, en Nienke Nieuwenhuizen (40), ouderenarts en voorzitter van haar beroepsvereniging Verenso. De drie spreken op verzoek van NRC ruim twee uur over eenzaamheid onder ouderen.

Als je mensen benadert met ‘u bent eenzaam’, dan heb je al verloren

TWEET

Ze zijn kritisch over hoe de overheid eenzaamheid wil bestrijden. „Als je mensen benadert met ‘u bent eenzaam’, dan heb je al verloren”, zegt Slaets.

Ze zijn ook streng voor vereenzaamde ouderen. „Veel van hen hebben hun konvooi niet goed ingericht”, vindt Gierveld. Maar vooral zijn ze blij dat het onderwerp bespreekbaar wordt gemaakt. Nieuwenhuizen: „Er heerst een enorm taboe op dit onderwerp. Het is bovendien een maatschappelijk probleem dat in alle leeftijdsgroepen speelt, hoewel ouderen een risicogroep vormen.”

De zorg en de overheid worstelen met eenzaamheid onder ouderen. Onderzoek toont dat 8 procent van de Nederlanders structureel eenzaam is, met een piek op hoge leeftijd. Want ouderen hebben te maken met het wegvallen van familie en vrienden, en zijn minder mobiel. De angst is dat het probleem van eenzaamheid zal groeien nu de overheid wil dat ouderen langer thuis blijven wonen.

Het Rijk heeft enkele jaren geleden bijna 1 miljoen euro uitgetrokken voor een programma dat eenzaamheid bestrijdt, en subsidieert elk jaar voor 150.000 euro een samenwerking van zorg- en welzijnsorganisaties. Veel gemeenten hebben initiatieven om ouderen uit hun isolement te halen, van een hulplijn (Delft) tot vrijwilligers die ouderen bezoeken (Rotterdam).

Wanneer is een oudere eigenlijk eenzaam?

Gierveld: „Of je eenzaam bent, hangt van heel veel factoren af. Hoe je leven is verlopen, of je gezond bent geweest, je gedrag ten aanzien van anderen. Ben je iemand die altijd heeft geprobeerd in vertrouwen met anderen te praten? Of kun je dat niet? Als je eenzaam bent, heb je het gevoel dat het aantal contacten dat je hebt, minder is dan gewenst of verwacht. Of dat de kwaliteit van die contacten onvoldoende is.”

Slaets: „Ik vind die definitie ingewikkeld. Je kunt dat niet stellen voor grote groepen mensen. Wat eenzaamheid betekent kan voor Jantje of Pietje totaal verschillend zijn. De één kan heel weinig contacten hebben, maar toch totaal tevreden zijn. Iemand met veel contacten kan zich juist heel eenzaam voelen. Eenzaamheid is een individuele ervaring – die kun je niet meten of met programma's bestrijden.”

Nieuwenhuizen: „In de gesprekken die ik in het verpleeghuis heb, hoor ik dat je ook eenzaam kunt zijn ondanks dat mensen op bezoek komen. Maar andersom kan net zo goed. Soms gaan we in het verpleeghuis te hard en zeggen we: deze mevrouw zit alleen en we moeten haar uit de eenzaamheid trekken. Maar wil zij dat wel?”

De drie zijn het erover eens dat iedereen in eerste instantie zelf verantwoordelijk is voor het voorkomen van eenzaamheid op latere leeftijd. En daar bedoelen ze niet mee dat ouderen die zich eenzaam voelen, ineens vaker op de koffie moeten gaan bij de buurvrouw. Nee, ze hadden veel eerder een band moeten opbouwen met die buurvrouw.

Heb jij in je leven een groep mensen meegenomen met wie je altijd contact hebt gehouden?

TWEET

Gierveld: „Ik spreek van een konvooi. Heb jij in je leven een groep mensen meegenomen met wie je altijd contact hebt gehouden? We hebben een konvooi nodig van verschillende type mensen – familieleden, vrienden, maar ook mensen om alleen gezellig koffie mee te drinken.”

Nieuwenhuizen: „Contact maken is niet af te dwingen. Mensen die weinig hebben opgebouwd in hun leven, zullen dat ook niet ineens leren. Dat maakt het lastig.”

Slaets: „Voorkom voor je eigen bestwil dat je niets betekent voor anderen. We denken te weinig na over hoe we het leven waardevol houden. De besluiten die je neemt als je 60 bent, zijn van groot belang voor als je 80 bent. Daar moet je bij stilstaan.”

Gierveld (met pensioen) en Slaets (bijna met pensioen) vertellen dat ze veel nadenken over hoe zij hun leven inrichten. Slaets heeft ervoor gekozen zijn netwerk in Groningen grotendeels los te laten, omdat het vooral professioneel was. Zijn vrouw en hij hebben besloten in Den Haag oud te worden, waar hun dochter woont. De echtgenoot van

Gierveld is 87 jaar, en zij merkt dat zijn kring kleiner wordt. Zijn vrienden overlijden, familie valt weg.

Zouden mensen op jonge leeftijd al bewust een netwerk moeten inrichten met het oog op de toekomst?

Gierveld: „Ik zeg tegen mijn kinderen en iedereen die het wil horen dat het belangrijk is om relaties op te bouwen. Ik realiseer me dat het moeilijk is. Ik zie jonge mensen keihard werken, en in het weekeinde moeten ze het huis gedaan krijgen. Wat me hoopvol stemt, is dat ze in het weekeinde met andere koppels naar het strand gaan. Dan laat je de kinderen even lekker buiten spelen, maar kun je zelf ook samen een kop koffie drinken en even doorpraten over belangrijke dingen.”

Slaets: „In een andere levensfase ben je vanzelfsprekend meer bezig met bijvoorbeeld carrière. Maar waar je al vroeg aan kunt denken: bouw netwerken op in verschillende leeftijdscategorieën. En dan vooral met jongeren. Ik heb vrienden die twintig jaar ouder zijn. Zij zullen normaal gesproken veel eerder overlijden dan ik. Ik moet ervoor zorgen dat ik ook jongere vrienden om me heen verzamel.”

Zouden mensen bewust op zoek moeten naar jongere vrienden?

Slaets: „Dat zou goed zijn, maar het is wel ingewikkeld hoor. Kijk ik naar mijn eigen situatie: als je fulltime werkt en een deel van je vrienden is met pensioen... Dat is bijna niet te doen. Hoe de week eruitziet, je agenda, de verhalen die je wilt delen, dat vind ik ingewikkeld.”

Gierveld: „Veel van mijn vriendinnen werkten vroeger hooguit parttime. Toen ik na mijn pensioen bleef werken aan onderzoek over eenzaamheid kreeg ik veel kritiek. Ik heb alle avonden vrij, dus we kunnen altijd iets gaan doen, maar mijn vriendinnen zeggen nu pas: wat fijn dat je ervoor hebt gekozen om je hersenen nog te laten werken.”

De vrees is dat het streven van de overheid om ouderen langer thuis te laten wonen eenzaamheid in de hand werkt. De laatste jaren zijn veel verzorgingshuizen gesloten; alleen de verpleeghuizen waar ouderen complexe zorg nodig hebben blijven open. De overheid wil graag dat vrienden en familie langer zorgen voor naasten die thuis blijven wonen. Een deel van de zorg is kritisch over de afbouw van verzorgingshuizen.

Heeft de woonvorm invloed op eenzaamheid?

Nieuwenhuizen: „We hadden in Nederland een basis waarbij mensen aan de hand werden genomen: de verzorgingshuizen. Die verdwijnen, omdat mensen van de overheid langer thuis moeten wonen. Als ze in een instelling komen, is dat een verpleeghuis waar ze terechtkomen als ze al zeer ziek zijn. We kunnen eenzaamheid niet altijd oplossen. Maar in een instelling is er wel kans dat je mensen treft met wie je het kunt vinden. Die functie had het verzorgingshuis.

„Mensen willen zelf ook meestal langer thuis blijven wonen, maar vaak zien we ze toch opbloeien in een instelling. Die biedt structuur, veiligheid en goed eten. Soms knappen ze zelfs zo op dat ze weer naar huis moeten. Daar stort het in en komen ze weer bij ons terecht.”

Thuis komt alleen de thuiszorg vier keer per dag een kwartier

TWEET

Gierveld: „Thuis komt alleen de thuiszorg vier keer per dag een kwartier. Ze zetten een boterham neer en moeten weer naar de volgende.”

Slaets: „Toch denk ik dat eenzaamheid onafhankelijk is van de bakstenen waar je tussen zit. Er is een verschil tussen chronische eenzaamheid en dips van eenzaamheid. Sommige mensen zijn chronisch eenzaam door de persoon die ze zijn geworden. Die mensen kunnen we niet helpen, ook niet in een geborgen setting.”

Nieuwenhuizen: „Je helpt er wél de mantelzorgers mee. Zij spelen in de thuissituatie een rol die ze niet aankunnen. Als wij hun last mede dragen in een instelling, worden de mantelzorgers minder eenzaam.”

Slaets: „Ik vind dat je de mantelzorger ook thuis alles uit handen moet nemen aan zorg, behalve hun rol als geliefde.”

Gierveld: „Nu ben je heel idealistisch.”

Nieuwenhuizen: „Mensen zitten er niet altijd tegen hun wil, we houden ze niet onder schot in het verzorgingshuis.”

Er is een groep ouderen, zowel in als buiten instellingen, die nu eenzaam is. Kunnen we hen helpen?

Gierveld: „Ik heb weinig hoop dat ondanks alles wat we proberen de oudsten onder de ouderen nog uit hun eenzaamheid geholpen kunnen worden. We moeten nu zorgen dat de groep mensen van 45 tot 70 jaar niet in eenzaamheid belandt. Dat is onze opgave.”

Slaets: „Het is een illusie dat grote programma's tegen eenzaamheid werken.”

Nieuwenhuizen: „Het zou logisch zijn de eenzaamheid bij ouderen te verlichten door ze in contact te brengen met jongeren. Maar dat is niet af te dwingen.”

Slaets: „En al helemaal niet te handhaven.”

Gierveld: „Zeker niet met van die gekke zorgrobots, die voorgeprogrammeerde antwoorden geven. Je moet aardig dement zijn om dat te accepteren als gezelschap.”

Nieuwenhuizen: „Dat is geen echt contact.”

Slaets: „Ik ben heel sceptisch over die technologie. Aan de andere kant: wij komen uit een generatie waarin persoonlijke relaties alleen face-to-face bestaan. Jongere generaties hebben voor hun gevoel echt contact via Whatsapp en dergelijke.”

Nieuwenhuizen: „Je ziet wel dat oma appt met de kleinkinderen. Veel ouderen hebben meer contact met hun kleinkinderen dan ik vroeger met mijn oma had. Maar appen kan alleen als er eerst echt contact bestaat. Die investering moet zijn gedaan in het normale leven.”