20040628 Trouw - Ze vinden me maar een kletskous

STIJN JASPERS

Ouderen die met steeds minder mensen contact hebben, lijden daar geestelijk en lichamelijk onder. Een campagne moet eenzame ouderen uit hun isolement halen.

DRIEBERGEN - "Vroeger werkte ik elf tot twaalf uur per dag. Nu doe ik helemaal niets meer. De hele dag zit ik in mijn stoel. Ik voel me hierdoor echt heel eenzaam", vertelt mevrouw C. Bakker de Hont (85), bewoonster van serviceflat Beukenhorst in Driebergen. De dagen duren haar veel te lang. Zij heeft behoefte aan een gesprek, gewoon om haar hart eens te luchten: "Je gaat er als mens hard van achteruit als je met niemand contact hebt. Ikzelf ben vooral het laatste jaar steeds minder gaan doen. Ik haal nog wel zelf mijn boodschappen, maar echte wandelingetjes zijn er niet meer bij."

Prof. Theo van Tilburg noemt dit een klassiek voorbeeld van eenzaamheid: "Je ziet dat mensen die eenzaam zijn ook fysieke klachten krijgen. Op zich is eenzaamheid geen ziekte, maar de gevolgen ervan kunnen dit wel zijn. Het is bewezen dat eenzame mensen eerder doodgaan. Hoe dit precies komt weet men niet, maar eenzaamheid is de 'kleine weg van het verdriet', dat mensen langzaam opteert."

Van Tilburg, verbonden aan de Vrije Universiteit Amsterdam, is hoogleraar sociale gerontologie en doet onderzoek naar eenzaamheid onder ouderen. Onderzoek heeft aangetoond dat 24 procent van de 55-plussers een lichte vorm van eenzaamheid ervaart en drie procent ernstig eenzaam is. "Je praat dus over een zeer grote groep binnen de maatschappij", aldus de hoogleraar.

Om eenzaamheid onder ouderen te bestrijden, heeft het Nationaal Fonds Ouderenhulp dit weekeinde tijdens de Nationale Vergeet-me-niet Dag, campagne gevoerd om ouderen uit hun isolement te halen. In de zomer zijn veel ouderen eenzaam. Bedoeling van dit initiatief is om mensen te bewegen een dag van hun tijd te besteden aan het er op uitgaan met een bewoner van een verpleeg- of verzorgingshuis.

De oorzaken van eenzaamheid liggen volgens Van Tilburg in de steeds kleiner wordende wereld, waarin ouderen zich begeven. "Je ziet een trend dat mensen steeds minder kinderen krijgen. De ouderen van nu komen nog uit grote gezinnen en hebben vaak meerdere kinderen, broers en zussen, waarmee ze contact hebben. De nieuwe groep ouderen heeft dit veel minder", verklaart Van Tilburg. Ook de kinderloze echtparen en mensen die vaak verhuisd zijn lopen een grotere kans om eenzaam te worden. "Het netwerk rondom deze groep is op zich niet kleiner, maar moet veel beter onderhouden worden, wil het contact blijven."

Mevrouw Bakker de Hont merkt dat haar wereld steeds kleiner wordt: "Ik ben net twee jaar terug uit de Verenigde Staten, waar ik jaren heb gewoond. Ik mis de aansluiting met andere ouderen, omdat onze achtergrond heel anders is. Ze vinden me maar een kletskous met al mijn verhalen."

Volgens Van Tilburg is deze problematiek te verhelpen door ouderen samen activiteiten te laten ondernemen. "Het is belangrijk dat mensen elkaar iets interessants te vertellen hebben. Dit werkt het beste als het verhalen uit het heden zijn. Het werkt niet altijd even goed om maar over het verleden te blijven praten."

Om eenzaamheid onder ouderen tegen te gaan zijn medewerkers van Van Tilburg 'vriendschapscursussen voor ouderen' gestart. Doel van de cursus is ouderen te leren hoe ze contacten moeten aangaan en onderhouden. "Men moet zich realiseren, dat een vriendschap niet binnen twee weken opgebouwd is, maar dat er echt in geinvesteerd moet worden", aldus Van Tilburg.

Mevrouw Bakker de Hont gaat sinds kort naar de dagbesteding, georganiseerd door het Meldpunt Eenzaamheid in Driebergen. Hier kunnen ouderen gymnastiek doen, spelletjes spelen en samen een kop koffie drinken. "Het is fijn om daar af en toe heen te gaan. Ze zijn ook bezig om een vrijwilliger te regelen die soms kan langskomen om wat te praten." Op deze manier hoopt zij weer wat vreugde in haar leven te krijgen: "Een mens kan niet zonder anderen. Het leven in stilte houd ik niet lang vol."