20070616 Trouw - Goede wil lost eenzaamheid niet op

Theo van Tilburg, Tineke Fokkema en Ad Bergsma; hoogleraar sociale gerontologie aan de Vrije Universiteit, senior onderzoeker bij het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI) en journalist verbonden aan het Centrum voor Ouderenonderzoek van de Vrije Universiteit.

SAMENVATTING: Ruim een kwart van de ouderen is matig eenzaam. Dat is een complex probleem. Daarom geen algemene oplossingen, maar persoonlijk maatwerk.

In Engeland is in de media de term 'rollatormanie' opgedoken nu 's werelds oudste rockband, The Zimmers, de Engelse hitlijsten bestormt met een cover van de popklassieker My Generation. Het liedje is bedoeld om aandacht te vragen voor de eenzaamheidsproblematiek van ouderen, maar de gekozen aanpak, het organiseren van een evenement, heeft weinig kans van slagen.

Het leven begint bij tachtig. De veertig leden van de gelegenheidsband The Zimmers, genoemd naar de Engelse aanduiding voor looprekken Zimmer Frame, zijn gezamenlijk ongeveer 3000 jaar oud. Zij fungeerden als de hoofdpersonen tijdens een BBC-documentaire van de Engelse journalist Tim Samuels. Hij bracht ouderen die 'weggestopt' waren in tehuizen samen in de beroemde Abbey Road Studio met de producer van U2.

Het resultaat is een verrassend lekkere cover van het nummer My Generation van The Who. De bijbehorende videoclip is onder andere te zien op www.youtube.com en als de honderdjarige Buster Martin aan het einde zijn middelvinger opsteekt naar het publiek, dan neemt de oudste generatie wraak op de jongeren die hen aan de kant hebben geschoven. Martin is de oudste werknemer van Engeland, en hij kwam vorig jaar nog in het nieuws toen hij weigerde een dag vrij te nemen voor zijn honderdste verjaardag.

Het mooie van het videofilmpje is de levenslust van de ouderdom die van het scherm afspat. Het schuurt alleen een beetje als de negentigjarige leadzanger Alf Carretta in regel vier al zingt dat hij hoopt te sterven voordat hij oud wordt, want ooit was deze boodschap bittere ernst. De voorman van The Who, Pete Townshend, heeft echter inmiddels ervaren dat het leven op rijpere leeftijd leuker is dan jongeren zich doorgaans voorstellen.

De in de clip geportretteerde, aan de kant geschoven ouderen vormen een minderheid. Als mensen met pensioen gaan, raken zij doorgaans het contact met oud-collega's kwijt, maar daar komen weer andere personen voor in de plaats. De sociale netwerken van Nederlandse ouderen zijn daardoor net zo groot als die van jongeren, maar er zijn natuurlijk ook ouderen die buiten de boot vallen. Ruim een kwart van de Nederlandse ouderen is matig eenzaam en bij ongeveer tien procent is sprake van sterke eenzaamheid.

Tim Samuels vroeg terecht aandacht voor deze laatste groep. In de documentaire vertelde de 99-jarige Winnifred Warbuton bijvoorbeeld dat ze al zestien keer naar een ander tehuis is verhuisd om een plek te vinden waar ze bezig wordt gehouden. De opnamedag in Abbey Road noemde zij de mooiste van haar leven.

Het is fantastisch dat het leven dergelijke verrassingen ook op hoge leeftijd kan bieden, maar het beeld van verzorgings- en verpleeghuizen als een soort maatschappelijk afvoerputje voor ouderen komt niet overeen met de Nederlandse praktijk. Uit onderzoek, beschreven in het blad Rooilijn, bleek zelfs dat voor sommige ouderen de eenzaamheidsgevoelens minder worden als zij de overgang maken van zelfstandig wonen naar een tehuis. De vrees voor vreselijke tehuizen is overtrokken.

Een tweede misverstand is dat eenzaamheid bestreden kan worden door een combinatie van goede wil en het bieden van kansen. Dit blijkt bijvoorbeeld uit resultaten van projecten tegen eenzaamheid die door de Stichting Sluyterman van Loo werden gefinancierd. Achttien projecten die er op papier goed uitzagen werden gehonoreerd, maar slechts twee daarvan zorgden aantoonbaar voor een verzachting van eenzaamheidsgevoelens.

Het project wensvervulling van de studenten van de Hogeschool van Utrecht leek veel op de aanpak uit de BBC-documentaire. Studenten spoorden ouderen op die weinig sociale contacten hadden en probeerden hun droomwens in vervulling te laten gaan. Dit leverde mooie ervaringen op, maar na afloop van het project was het gevoel van eenzaamheid alleen maar versterkt. De vervulde wens maakte kennelijk duidelijker wat er in het dagelijks leven ontbrak.

Andere projecten faalden om soortgelijke redenen. Het is namelijk niet voldoende om te zorgen voor meer gelegenheden om sociaal contact te hebben. Mensen die geen vrienden kunnen maken, kan je wel bij andere ouderen zetten, maar dan bloeit nog niets moois op.

Eenzaamheidsbestrijding lukt alleen met maatwerk dat heel specifiek is toegesneden op de persoonlijke leefsituatie van eenzame ouderen. Wel succes had bijvoorbeeld het project Esc@pe van de Stichting Seniorweb in Eindhoven, dat aan huis gebonden ouderen leerde met een computer en internet om te gaan. De lichamelijke beperkingen van de ouderen werden er niet minder door, maar ze konden op internet bijvoorbeeld contacten leggen of oude hobby's oppakken. Ook waren ze trots dat ze het computergebruik onder de knie hadden gekregen. Een ander succesvol project was zorgen voor meer gemeenschappelijke activiteiten in een woon-zorgcentrum, waar alle bewoners gewoontegetrouw erg op zichzelf waren.

De praktijk heeft geleerd dat eenzaamheid een complex probleem is, dat niet opgelost kan worden door de jongere generaties de schuld te geven, omdat zij de ouderen hebben afgedankt. Eenzame ouderen hebben meer nodig dan de goede wil van hun omgeving. Goede bedoelingen en mooie plannen verzachten de eenzaamheid niet en kunnen haar zelfs versterken, wanneer niet eerst goed is uitgezocht met welke specifieke problemen eenzame ouderen kampen. Pas als dit duidelijk is, kan je gericht de eenzaamheid van ouderen bestrijden.