20081001 NRC Handelsblad - Sociaal isolement bedreigt de kwaliteit van leven

Eenzaamheid Zo'n 200.000 65-plussers hebben slechts één waardevol sociaal contact per maand, en dat cijfer groeit

Hans Wammes

SAMENVATTING: Eenzaamheid is een gevoel. En tegelijk is het heel concreet, zegt gerontoloog Theo van Tilburg. Honderdduizenden ouderen hebben er last van.

Eenzaamheid wordt onderschat, zegt Pieter Beelaerts van Blokland. Daarom voert het Ouderenfonds, waarvan de 75-jarige oud-minister voorzitter is, campagne. Met tv-spotjes, die blije en actieve senioren laten zien en een oudere vrouw die 'bezoek met een plantje' krijgt. Vandaag is het Vergeet-ze-niet-dag, uitgeroepen door het Ouderenfonds. De dag valt samen met de Internationale Ouderendag van de Verenigde Naties.

Nuttig, vindt Beelaerts. "Eenzaamheid wordt deels ontkend. Mensen die eenzaam zijn, lopen er niet graag mee te koop. Tegelijk voelen familie en buurt zich schuldig. Wordt er weer eens iemand, al weken dood, thuis gevonden, dan stellen ze achteraf vast: we hebben 'm te weinig gezien."

Het Ouderenfonds schermt met cijfers van wat tegenwoordig het 'kenniscentrum ouderen' Vilans is. Nederland telt zo'n drie miljoen 65-plussers, van wie eenderde zich eenzaam voelt. Zo'n 200.000 zijn zelfs extreem eenzaam; zij hebben hooguit eens per vier weken een waardevol sociaal contact. Straks wordt het nog erger. Het aantal ouderen groeit de komende dertig jaar met tweederde. In 2010 zijn er 1,5 miljoen eenzame 65-plussers, van wie ruim 310.000 extreem eenzaam, voorspelt het Ouderenfonds.

Over de cijfers valt te discussiëren. Eenzaamheid laat zich moeilijk objectief meten. Wie weinig contacten prettig vindt, is niet eenzaam. "Mensen vóélen zich eenzaam", zegt Theo van Tilburg, hoogleraar sociale gerontologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Hoe subjectief ook: "Eenzaamheid is een serieus en hardnekkig probleem." En het wordt erger, onderstreept hij. "Het aantal mensen in risicogroepen groeit. Het is niet alleen een demografisch probleem, maar ook een maatschappelijk."

Alleenstaanden vormen de grootste risicogroep. Jongere mensen blijven langer en vaker alleen, echtscheidingen zijn aan de orde van de dag. Hun aantal alleen zegt niet zoveel. Bepalend is het sociale netwerk. Hoe meer vrienden en kennissen, des te kleiner de kans dat iemand zich eenzaam voelt. Jongere singles hebben verhoudingsgewijs grote netwerken; voor oudere alleenstaanden zijn de risico's groter. Een scheiding, waardoor niet alleen het gezin scheurt maar ook de kennissenkring, kan sterke eenzaamheid oproepen. Hoewel het vroeger heviger aankwam, zegt Van Tilburg. "Toen was je een verstotene, ging het mes door je sociale netwerk. Nu scheiden veel vaker voorkomt, is de betekenis ervan veranderd. Mensen zijn eraan gewend, je kan erover praten."

Ook de effecten van pensionering zijn veranderd, weet Van Tilburg. Ooit viel de kostverdienende man in een zwart gat: status weg, contacten kwijt. "Sociale relaties bestaan ook buiten het werk, en goede relaties met collega's kan je na je pensioen voortzetten."

Niet veranderd is het effect van overlijden op een achterblijvende partner. "Van de verweduwden weten we dat 60 tot 70 procent zich behoorlijk eenzaam voelt, althans emotioneel. Sociaal hoef je niet vereenzamen, maar je mist wel de vertrouwenspersoon met wie je alles deelt."

Er zijn meer factoren die eenzaamheid in de hand werken - armoede, ziekte. Door toegenomen welvaart en mobiliteit hebben mensen meer keuze om hun leven in te richten en is het belang van traditionele sociale verbanden als wijk, dorp of kerk verminderd. Jongeren bouwen per pc grote vriendenkringen op, maar ouderen die de codes en gebruiken op Hyves en MSN niet kennen, ontberen deze contactmogelijkheden.

Op individueel niveau is moeilijk te voorspellen wie eenzaam wordt, zegt Van Tilburg. Maar elke risicofactor extra maakt de kans op eenzaamheid onevenredig groter. "Oud zijn is geen probleem. Maar ben je alleenstaand, van je buurt vervreemd, ziek en arm, dan is het risico enorm."

Dat risico moet je niet uitvlakken, onderstreept de gerontoloog. "Eenzaamheid bedreigt de kwaliteit van leven. Mensen zijn sociale wezens. Je hebt elkaar nodig, om praktische én emotionele redenen: het is belangrijk dat je problemen kan bespreken, intensieve inhoudelijke gesprekken kan voeren." Van Tilburg wijst erop dat ouderen, gevraagd naar hun grootste bezit, als eerste hun gezondheid noemen. "Niet uit angst voor gebrek", vermoedt hij, "maar uit angst voor isolement."

Zet dat nou zoden aan de dijk, zo'n jaarlijkse Vergeet-ze-niet-dag? "Zo'n dag alleen helpt niet", geeft Beelaerts van Blokland toe. "Je vraagt er aandacht mee, roept mensen op er even bij stil te staan. Op lange termijn heeft dit soort acties effect. Er komen contacten uit voort."

Van Tilburg: "Mensen raken makkelijker in de eenzaamheid dan eruit, maar vaak gaat het om een periode. Door te investeren in contacten, zonder onrealistisch hoge eisen te stellen, zet je kleine stapjes naar een basis waarop je kan terugvallen. Eenzaamheid is niet hopeloos."

LOAD-DATE: October 1, 2008

LANGUAGE: DUTCH; NEDERLANDS

NOTES: Eenzame ouderen; 40 procent van de 65-plussers woont alleen en 55 procent van de 75-plussers. Het eenzaamst zijn gescheiden alleenwonenden.; Van de duurzame relaties van mensen rond de zestig jaar, is 20 jaar later nog maar een kwart over.; 20 procent van de ouderen (420.000 mensen) viert Kerst en Oud en Nieuw niet. Ruim 200.000 ouderen in Nederland zitten tijdens de feestdagen zonder bezoek, een kwart van hen voelt zich eenzaam.; 60 procent van de verpleeg- en verzorgingshuisbewoners krijgt nooit bezoek.; Bron: Nationaal Ouderenfonds