Nederlandse 55-plussers steeds minder eenzaam

Nederlands Dagblad

15 juni 2018

Byline: Ruth van der Kolk

Highlight: De 55-plusser van vandaag is minder eenzaam dan zijn leeftijdsgenoot van twintig jaar geleden.

Den Haag

Dat blijkt uit een vandaag verschenen rapport van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP). 55-plussers van nu hebben vaker een partner en een groter en diverser netwerk. En dat vermindert het 'gemis van goede sociale contacten', zoals de onderzoekers eenzaamheid omschrijven.

Voor het onderzoek ondervroeg het SCP afgelopen twintig jaar vijfduizend zelfstandig wonende ouderen met steeds dezelfde elf vragen. Daarnaast deden ook 950 ouderen uit een verpleeghuis mee en 2300 personen die gebruikmaken van de Wet maatschappelijke ondersteuning. Het minsterie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport had om de rapportage gevraagd om meer inzicht te krijgen in het thema eenzaamheid.

Met name gezondheidsproblemen leiden ertoe dat eenzaamheid toeneemt, zegt SCP-onderzoeker Cretien van Campen. 'Ouderen met lichamelijke of geestelijke klachten als dementie die nog zelfstandig wonen, komen moeilijker de deur uit. Zij zijn daarom beter af in een verpleeghuis, daar vereenzamen ze minder snel', aldus Van Campen. Dat laatste blijkt ook op te gaan voor 85-plussers met ernstige gezondheidsklachten die in een verpleeghuis wonen.

Hoewel Nederlanders op hogere leeftijd vaak nog veel sociale contacten hebben, wordt de groep eenzame ouderen door de vergrijzing toch groter, zegt Van Campen. Daarnaast geldt: 'Hoe ouder, hoe eenzamer. Dat komt vooral door het verliezen van hun partner. Een eenzaam gevoel komt ook door verlies van regie over het leven. Mensen trekken zichzelf dan steeds meer terug.' Vooral de groep lichamelijk en/of verstandelijk beperkte ouderen die thuis willen blijven wonen, vereenzaamt. Die raakt uit beeld, merkt Van Campen op. 'Door professionele en mantelzorg lukt het hun lang zelfstandig te wonen. Maar als hun beperkingen ernstiger worden, is dat moeilijker vol te houden.'

gemis

Het missen van goede contacten ziet de onderzoeker als een probleem voor het individu en voor de samenleving. 'Deze mensen trekken zich terug, zijn ongezonder en dragen minder bij aan de maatschappij.' Maar eenzame mensen zijn niet automatisch ongelukkig, stelt hij. 'Om te bepalen of je ongelukkig bent, moet er ook gekeken worden naar andere onderdelen, zoals gezondheid, een doel hebben in het leven en hoe actief iemand is.'

Het bestrijden van eenzaamheid is volgens Van Campen ingewikkeld. Het sterke gevoel van eenzaamheid ontstaat namelijk langzaam en heeft niet één, maar meer oorzaken. 'En die zijn bij iedereen anders.' Bij sommigen is het een hardnekkig probleem dat niet zomaar op te lossen is, vertelt de onderzoeker. Veel initiatieven tegen eenzaamheid blijken dan ook weinig te helpen. 'Na het houden van een koffieochtend voor ouderen is eenzaamheid niet weg.'

Hij pleit ervoor dat beter naar de persoonlijke wens van de eenzame oudere geluisterd wordt. 'Wees als familielid, vriend of kennis er alert op of iemand weinig buiten komt. Vraag wat diegene wil. Zijn er serieuze problemen, zoek dan contact met hulpverlening.'