20080909 AD - Eenzaamheid Boodschappenplusbus haalt ouderen uit hun isolement

In de bus ontmoet ik nog wel eens iemand

MONICA BEEK, KEMAL RIJKEN

Het witte busje van de boodschappendienst stopt voor het Amstelveense huis van de 86-jarige Moth Hemelraad. Met een houten blok als extra tree stapt ze behoedzaam in. Ze gaat zitten, legt haar wandelstok neer en kijkt tevreden voor zich uit.

,,Zolang al als deze bus bestaat, rijd ik iedere maandag mee,'' vertelt ze vergenoegd. ,,Hartstikke handig, want winkels zijn er niet bij mij in de buurt, en in de bus ontmoet ik tenminste nog eens iemand.''

De Boodschappenplusbus is een initiatief van Stichting Nationaal Ouderenfonds en inmiddels in dertig plaatsen te vinden. Het busje haalt de deelnemers op, zet ze af bij het winkelcentrum, er wordt nog een kopje koffie gedronken, en daarna gaat de rit weer huiswaarts. Het winkelen is vooral een excuus om ouderen hun huis uit te krijgen, zegt Ellis Beke van het Ouderenfonds. ,,Weinig mensen zeggen dat ze eenzaam zijn. Daar rust een taboe op. Maar naar de winkel moet iedereen. Op deze manier zijn de deelnemers daar mooi een halve dag mee kwijt en ontmoeten ze nog eens iemand.''

Meer dan een miljoen Nederlanders is eenzaam, zegt de Amsterdamse hoogleraar sociale gerontologie Theo van Tilburg, een van de schrijvers van het boek Zicht op eenzaamheid. ,,Vijf tot tien procent van de ouderen is zelfs ernstig eenzaam.''

Dat heeft mentale gevolgen, als neerslachtigheid, depressie, maar ook fysieke consequenties, zegt hij, ,,Uit onderzoek blijkt dat eenzaamheid met name de bloedcirculatie aantast. Waarschijnlijk door stress. En dat leidt weer tot hartproblemen.'' Hartfalen kost per jaar zo'n 300 miljoen euro aan zorg. Per ziektegeval komt dat neer op iets meer dan 2000 euro. Ongeveer een derde daarvan wordt vanuit belastinggeld betaald.

Bij gemeenten staat de aanpak van eenzaamheid laag op de agenda, merkt Van Tilburg. Terwijl dat wel een van hun taken is sinds de invoering van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO).

Ook Riet Fuchs maakt in Amstelveen gebruik van de boodschappenbus. ,,Mijn man is eind november overleden. We waren 52 jaar samen.'' Ze heeft geen kinderen en is sindsdien erg alleen. ,,Ik ga zo veel mogelijk met de bus mee. Hier kom ik toch weer onder de mensen.''

Een klassiek geval, weet Van Tilburg. Wie zijn partner verliest, moet oppassen. ,,Dat is een van de voornaamste oorzaken van eenzaamheid.'' Beste remedie is volgens hem van jongs af aan investeren in vrienden. ,,Je hele leven hard werken en pas na je pensioen aandacht besteden aan familie en vrienden werkt vaak niet.'' Eenzaamheid kan overigens de beste overkomen. ,,Er is geen groep bij wie eenzaamheid het meest voorkomt. Van hoog tot laag, iedereen moet ervoor waken.''

-----------------------------------------------------------------

Initiatieven - Computerplusbus

Er lopen diverse projecten om eenzaamheid onder ouderen tegen te gaan. Een kleine greep.

Verzorgingshuis De Klinkenberg in Ede neemt ouderen uit de buurt met oldtimers mee voor een picknick.

De gemeente Bergeijk zet een bezoekdienst met vrijwilligers op.

Twee buurtverenigingen uit Etten- Leur-Zuid houdt wekelijks in een grand café een inloopmiddag voor wijkbewoners.

Behalve de Boodschappenplusbus bestaat er ook de Computerplusbus voor internetles. Contact met vrienden en familie die ver weg wonen moet zo gemakkelijker worden.