

# AD

## & Sportwereld

**ROBBEN** Kuitblessure blijkt op tijd hersteld » P2



**URUZGAN** Een beetje begrip voor de achterblijver graag » P6

**PLUS:** Jacobine Geel, Vincent Bijlo en Chris van Nijnatten

# 'Meer doen tegen eenzaamheid'

## Bestrijden isolement ouderen bespaart ook zorgmiljoenen

MONICA BEEK  
ROTTERDAM

**G**emeenten doen te weinig om eenzaamheid bij ouderen te bestrijden. „De welzijnskant van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) wordt onderschat,” stelt de Amsterdamse

hoogleraar sociale gerontologie Theo van Tilburg, die bijval krijgt van betrokken instanties. „Meer dan een miljoen mensen zijn eenzaam. Dat heeft mentale en fysieke gevolgen. Minder eenzame mensen zouden de samenleving miljoenen euro's zorgkosten besparen.”

Gemeenten hebben hun handen

vol aan de problemen rond thuiszorg en daarom weinig tijd om andere taken uit de Wet Maatschappelijke Ondersteuning uit te voeren, bevestigt woordvoerder Bob van der Meijden van de Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG). „Gemeenten kiezen voor gangbare projecten als hulp aan allochtonen en het aanpakken van probleemwijken,” stelt woordvoerder Frank van der Aa van ouderenbond ANBO. „Eenzaamheid en sociale uitsluiting staan onder op de agenda.”

Verschillende welzijnsorganisa-

ties als Humanitas, de Zonnebloem en Het Rode Kruis praten over een gezamenlijke campagne. „Eenzaamheid is een groeiend probleem dat meer aandacht verdient,” zegt Inez van Bezouw van De Zonnebloem.

Ook voor invoering van de WMO hadden gemeenten al een taak op het vlak van maatschappelijke deelname en zelfredzaamheid van burgers, benadrukt Van der Meijden van de VNG. „Er waren dus zeker al welzijnsinitiatieven en die zijn niet plotseling stil komen te liggen. Maar gemeenten die deze niet had-

den, hebben ze door alle drukte waarschijnlijk ook niet ontwikkeld.”

Dat er grote behoefte is aan hulp, blijkt uit het succes van de Boodschappenplusbus. Het initiatief van het Nationale Ouderenfonds regelt dat ouderen worden opgehaald om samen boodschappen te doen en koffie te drinken. „In twee jaar tijd zijn we gegroeid naar 30 dorpen en steden,” zegt Ellis Beke van het fonds. „Daarmee bereiken we zo'n 15.000 ouderen. Dat is nog veel te weinig.”

# EENZAAMHEID Boodschappenplusbus haalt 'In de bus ontmoet ik no

MONICA BEEK  
KEMAL RIJKEN  
AMSTELVEEN

**H**et 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

## 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.

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.”

**De speciale bus brengt ouderen in Amstelveen naar het winkelcentrum.** FOTO MARCO OKHUIZEN



# ouderen uit hun isolement wel eens iemand'

