20101016 Noordhollands Dagblad - Eenzaamheid is iets van alle leeftijden

SAMENVATTING

Naar schatting 1,3 miljoen volwassen Nederlanders hebben in meerdere of mindere mate last van eenzaamheid. Deze gemoedstoestand is een groot maatschappelijk probleem, zegt Marijke van Eck, directeur van De Zonnebloem. Het misverstand is dat het alleen ouderen zou treffen. Dat klopt niet helemaal.

VOLLEDIGE TEKST:

Eenzaamheid, het subjectieve gemis aan (een) betekenisvolle relatie(s), is van alle mensen en komt voor op alle leeftijden.

De droefgeestige gemoedstoestand kan tijdelijk zijn, als gevolg van echtscheiding, verhuizing of het overlijden van een partner of goede vriend. Eenzaamheid kan ook blijven en geleidelijk verergeren. De kans erop wordt aanzienlijk vergroot wanneer er sprake is van een slechte lichamelijke conditie, weinig geld en een beperkte mobiliteit, blijkt uit eerder onderzoek van Theo van Tilburg, hoogleraar sociale gerontologie van de Vrije Universiteit in Amsterdam.

Eenzaamheid heeft niet per definitie met leeftijd te maken, zegt Marijke van Eck, directeur van De Zonnebloem. Deze organisatie onderneemt met 42.000 vrijwilligers allerlei activiteiten voor zieken, gehandicapten en ouderen. Het gros van de deelnemers aan de activiteiten huisbezoek, dagjes uit, aangepaste vakanties is vijftig plus, maar ook jongeren kunnen er terecht (www.zonnebloemlinq.nl, voor 18-45 jaar).

Uit onderzoek van eenzaamheidsgoeroe Jenny Gierveld, emeritus hoogleraar sociologie en sociale gerontologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam, blijkt dat 1,3 miljoen van de volwassen Nederlanders wel eens last heeft van eenzaamheid. Tien procent zelfs in erge mate en drie op de tien is wel eens eenzaam.

,,Eenzaamheid is een groot maatschappelijk probleem , zegt Van Eck. Daarom maakt De Zonnebloem deel uit van de onlangs opgerichte Coalitie Erbij, een samenwerking van onder andere Humanitas, Nationaal Ouderen Fonds, Fonds Psychische Gezondheid en diverse organisaties op het gebied van welzijn en mantelzorg. Door middel van onder andere de Week tegen Eenzaamheid vestigen zij de aandacht op dit probleem: kijk eens om je heen, misschien ken je iemand die je eens kunt uitnodigen of bezoeken.

,,En we willen onderzoek stimuleren. Wat is bijvoorbeeld effectief om eenzaamheid te bestrijden? En wat is er te doen aan bestrijding van eenzaamheid onder allochtone ouderen? We weten dat het een risicofactor kan zijn als je je niet goed verstaanbaar kunt maken , aldus Van Eck.

Iedereen voelt zich wel eens eenzaam. Wanneer wordt het een probleem? ,,Wanneer je het zelf zo ervaart , zegt Van Eck. ,,Ik heb het dan niet over een dag of wat niet lekker in je vel zitten, maar een blijvend gevoel van gemis. Eenzaamheid wordt trouwens vaak verward met alleen zijn. Dat is niet het hetzelfde; sommige mensen zijn prima tevreden met heel weinig contacten en veel alleen zijn. Bij eenzaamheid mis je iets of iemand. Dat kan komen doordat je netwerk kleiner wordt, net als de mogelijkheden om nieuwe mensen te ontmoeten en relaties aan te knopen. Sta je volop in het leven, dan is dat vaak gemakkelijker. Maar niet iedereen kan voorkomen dat ie eenzaam wordt. Soms lijken mensen van nature eenzaam en slecht in staat om wezenlijk contact met anderen te onderhouden.

Sociale contacten zijn in het algemeen een remedie tegen eenzaamheid, zegt Van Eck.

,,Belangrijk is dat je je verbonden voelt met mensen om je heen. Blijf altijd nieuwe contacten zoeken, liefst uit verschillende leeftijdscategorieën, die als een soort menselijk convooi met je meereist. Richt je je alleen op leeftijdgenoten, dan kun je op latere leeftijd in korte tijd veel mensen kwijtraken. En wees zuinig op je relaties. Steek er tijd en energie in, want als je ze nodig hebt blijken ze er dan toch voor je te zijn. Vrijwilligerswerk, bijvoorbeeld het afleggen van huisbezoeken bij eenzame mensen, is trouwens ook echt een remedie tegen je eigen eenzaamheid. Het is geënt op het hebben van sociaal contact, waardoor het mes aan twee kanten snijdt.

Ook uit recent onderzoek van de Wageningen Universiteit blijkt een verband tussen sociale contacten en de gezondheid en het welbevinden van ouderen. Vooral contacten met buren hebben een positieve invloed op hoe ouderen zich voelen. Op de tweede plaats komen contacten met vrienden en kennissen, gevolgd door contact met familieleden. Opmerkelijk genoeg hebben die laatste contacten geen aantoonbaar effect op het welbevinden van ouderen, blijkt uit de studie van epidemiologe Simone Croezen. Zij maakte gebruik van gegevens over 25.000 zelfstandig wonende 65-plussers.

Wat volgens Van Eck ook helpt tegen een gevoel van eenzaamheid is het bijstellen van de eigen verwachtingen. ,,Je kunt er enigszins mee voorkomen dat je teleurgesteld wordt. Wanneer je een hartsvriend(-in) of een partner heel erg mist, verwacht je misschien een soortgelijk diepgaand contact met anderen. Meestal lukt dat niet. Soms verwachten mensen ook teveel van contact met kinderen en andere familieleden. Maar de kwaliteit van het contact is belangrijker dan hoe vaak je elkaar ziet.

Patricia van der Zalm

www.zonnebloem.nl; http://www.eenzaam.nl