



[Woonzorggroep Samen:
uw partner bij het ouder worden](#)



[Gratis advies !! Zorg thuis
geven is onze uitdaging](#)



NIEUWS

[Registreer](#) u gratis voor toegang tot 10



artikelen

Wat als je valt en niemand je kan vinden

Door **Laura Heerlien** - 12-6-2014, 15:16 (Update 12-6-2014, 15:16)

AMSTERDAM - Bijna de helft van de 75 plussers heeft weleens last van eenzaamheid. Een vervelend gevoel dat niet de hele dag overheerst, maar waarmee je wel steeds weer geconfronteerd wordt.

Lol in je leven, dat heb je nog wel. Maar er mist iets. Een gevoel van tegenslag dat je van je af kunt zetten maar dat toch elke keer weer terugkomt. 5 tot 10 % van de senioren is zelfs zeer sterk eenzaam. Die zitten met zichzelf in de knoop, zijn ontevreden over hun relaties en hebben emotionele en lichamelijke problemen.

Professor in de sociologie, Theo van Tilburg is gespecialiseerd in het fenomeen. „Eenzaamheid zit hem niet per se in een sociaal isolement. Het heeft meer te maken met de kwaliteit van je relaties. Je kunt elke week naar de bridgeclub gaan, maar als je niets van jezelf laat zien, of geen interesse toont in anderen, kom je nergens.”

Risico voor eigen regie

Senioren zonder echte vrienden worden daar niet alleen eenzaam van - de mens is een sociaal wezen- maar raken ook bangig en verliezen sneller hun zelfstandigheid. Want wat als je valt, en niemand je weet te vinden? Als meer ouderen eenzaam raken, kan dit dus een risico vormen voor de door de overheid gewenste eigen regie.

„Het is trouwens nog maar de vraag of eenzaamheid onder senioren zal groeien de komende jaren. Veel mensen denken dat de individualistische samenleving sneller eenzaam maakt, maar ik durf dat te betwijfelen. Immers: je stapt nu misschien niet zo snel meer bij je buurvrouw naar binnen, maar daar tegenover staat meer keuzevrijheid. Tegenwoordig kies je relaties die echt bij je passen. En dan blijkt een goede buur niet altijd beter dan een verre vriend.”

Postbode heeft geen tijd meer

Nieuwe ouderen leven al op die manier. Die hebben over het algemeen een breed netwerk en houden dat actief. Maar voor de oudste oudere is er veel veranderd. Geld opnemen bij de bank kan alleen nog via de pinautomaat en de postbode heeft geen tijd meer voor een praatje. Terwijl zij juist warmte en veiligheid halen uit de 'aankleding' van die contacten. Nu lijkt het kaal en koud. Wat niet helpt is het snijden in de Thuiszorg. „Denk aan ouderen die nauwelijks meer buiten komen en soms hele dagen niemand hebben om tegen te praten. Voor hen is de hulp toch een belangrijk moment van de dag. Maar niet als die even snel de steunkousen aantrekt, de maaltijd naar binnen schuift en na twee minuten weer vertrokken is.”

Toch, denkt Van Tilburg: de thuishulp die koffie drinkt is een steuntje in de rug, maar geen oplossing. Ook zij zal uiteindelijk ook de eenzaamheid niet weten te verdrijven. Maar zie op je 75ste nog maar eens een vriendschap op te bouwen. Dat kost tijd en vind je dat je die tijd nog wel hebt? Ouderen die jarenlang voldoende hadden aan hun partner, zijn bovendien vaak helemaal niet in staat om diepere relaties op te bouwen. Gewoonweg omdat ze niet weten hoe.

Op naar de treintjesclub

„Dus dan moet je er op uit en duidelijk voor ogen houden dat je naar die treintjesclub, het koor of je vrijwilligerswerk gaat om iets op te bouwen. Wie niet weet waar te beginnen, kan zich altijd opgeven voor een vriendschapscursus. Die worden tegenwoordig overal in het land georganiseerd.”



Aanbevolen

[Jongen \(16\) dood door ongeluk met grasmaaier](#)

[Tien Peugeotdealers failliet](#)

[Hond Humberto Tan overlijdt door aanrijding](#)

['Vermiste vrouwen ontbeten met twee mannen'](#)

[Sonja Bakker sluit deuren van bed & breakfast](#)

aanbevolen door

- [Stuur een tip](#)
- [Stuur een link](#)
- [Stuur een afbeelding](#)
- [Stuur een video](#)
- [Reageer](#)



Stuur een tip

Naam

Email

Onderwerp

Tip

Stuur een video

Naam

Email

Onderwerp

URL

Stuur een link

Naam

Email