20140613 Leidsch Dagblad - Wat als je valt en niemand je kan vinden

Amsterdam Bijna de helft van de 75 plussers heeft weleens last van eenzaamheid. Een vervelend gevoel dat niet de hele dag overheerst, maar dat wel regelmatig de kop opsteekt. Lol in je leven, dat heb je dan nog wel. Maar er mist iets. Het is een gevoel van tegenslag dat je van je af kunt zetten maar dat toch elke keer terugkomt. 5 tot 10 procent van de senioren is zelfs zeer sterk eenzaam. Die mensen zitten met zichzelf in de knoop, zijn ontevreden over hun relaties en hebben emotionele en/of lichamelijke problemen.

Professor in de sociologie Theo van Tilburg heeft zich gespecialiseerd in het fenomeen. ,,Eenzaamheid zit hem niet per se in een sociaal isolement. Het heeft meer te maken met de kwaliteit van 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.

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

,,Het is 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 vlug bij je buurvrouw 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.

De 'nieuwe ouderen' leven al op die manier. Die hebben over het algemeen een breed netwerk en houden dat actief. Maar voor de oude 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 alles 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 dan niet van iemand die even snel de steunkousen aantrekt, de maaltijd op tafel gooit en na twee minuten weer vertrokken is.

Volgens Van Tilburg is de thuishulp die koffie drinkt een steuntje in de rug, maar niet de ultieme oplossing. Ook die hulp zal uiteindelijk 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. Omdat ze gewoonweg niet weten hoe.

,,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.

Rechts: Deze krant hield een peiling onder 1400 veertigplussers over hoe eenzaamheid ervaren wordt.