20160227 De Telegraaf - Nodig iemand uit

Waarom doen eenzame ouderen niet zélf wat aan hun isolement?

Ze is 77 jaar, heeft twee knieprotheses en overleefde borstkanker. Tien jaar geleden leerde Riet Banen met de computer omgaan en op die manier vond ze na het overlijden van haar vriend zelfs een nieuwe partner. En nu zitten ze samen van hun pensioentje te genieten in Portugal. „Mijn motto is: zet altijd zelf de eerste stap!

"Een heel verschil met Annet Pieters (78), die twee weken geleden figureerde in een reportage in deze krant. Mevrouw Pieters' wereld stortte in na het overlijden van haar man. Leeftijdsgenoten komen nauwelijks meer langs omdat de bushalte in het dorp is opgeheven en op de drukke kinderen wil ze niet teveel beslag leggen, bang als ze is een `lastig oud mens' gevonden te worden. Gevolg is dat Annet Pieters soms dagenlang niemand spreekt. Twee dames, zelfde leeftijd, twee werelden. Waarom is de eenzaamheid, toch een onwelkome gast, bij de één een vaste bezoeker en komt hij bij de ander de deur niet in? En: helpen initiatieven om eenzame ouderen uit hun isolement te verlossen? Dr. Theo van Tilburg, hoogleraar Sociologie en Sociale Gerontologie aan de VU Amsterdam, doet al jaren onderzoek naar het fenomeen eenzaamheid. „Het overlijden van de partner is vooral op oudere leeftijd een punt waarop eenzaamheid wordt geboren. Let wel: emotionele eenzaamheid, en dat is weer wat anders dan sociale eenzaamheid. Deze mensen kunnen nog best een druk sociaal leven hebben, maar het `alleenstaand' zijn hakt er meestal diep in."„Een ander probleem is dat je het van je leeftijdsgenoten ook steeds minder moet hebben. Ze overlijden of raken immobiel. En wie alle heil en zegen van de kinderen verwacht, komt bedrogen uit. Ze hebben zelf kinderen, een baan, een druk leven, wonen niet meer in de buurt, noem maar op. Er is dus maar één oplossing: je moet zelf de energie vinden en de vaardigheden bezitten om nieuwe relaties aan te gaan met mensen in de omgeving."En dat is moeilijk. Waar het vinden van vrienden en kennissen op jongere leeftijd spelenderwijs gebeurt, via studie, werk of op de school van de kinderen, blijkt dat later opeens een stuk ingewikkelder te zijn. Waar nog eens bijkomt dat het energieniveau afneemt met het stijgen der jaren; even snel de deur uit om een gezellig avondje mee te pikken in schouwburg of restaurant, kan een hele opgaaf worden. De cijfers zijn ijzingwekkend. Uit gegevens van TNS/Nipo blijkt dat van de 4,1 miljoen 55-plussers in Nederland, een miljoen zich regelmatig eenzaam voelt en 200.000 zelfs extreem eenzaam. Die laatste groep heeft slechts een keer per maand sociaal contact. Eenzaamheid neemt toe met het stijgen der jaren. Ouderenadviseur Elly Hol ziet dat allemaal voor haar ogen gebeuren. In Geldermalsen brengt zij preventieve huisbezoeken aan ouderen om hun problemen te inventariseren en zo wellicht de eenzaamheid voor te zijn. „Ik zie van alles: ouderen die heel actief zijn en nog elke week op de tennisbaan staan en volstrekt hulpbehoevenden. En alles er tussen in."Ook Hol signaleert dat het overlijden van de partner vaak een keerpunt is. „Zelfs al die hulpbehoevend is, redden mensen het nog goed samen. Valt die ander weg, dan ligt het er helemaal aan hoe psychisch sterk de ander is. Komt daar nog het wegvallen van voorzieningen bij, zoals openbaar vervoer in de buurt of de gezellige buurtwinkel, dan ligt isolement op de loer. Ouderen verzuchten vaak ook dat de maatschappij zo ingewikkeld is geworden. Voor de trein moet je met een OV chipkaart kunnen omgaan en het bankkantoor is verdwenen."Nu ritselt het in Nederland van initiatieven om ouderen uit hun eenzaamheid te verlossen. Dagjes erop uit, kookmiddagen en brei-bijeenkomsten, het lijkt wel of ze alleen nog maar hoeven te kiezen. Dat is echter niet zo simpel, weet Hol: „De omgeving heeft vaak iets van `ga toch wat leuks doen'. Maar een dame die ik bezocht zei me: `Juist na zo'n gezellig uitje valt de eenzaamheid me de volgende dag extra zwaar. Laat mij maar in mijn eigen bedoening.'"Niet teveel aan de mensen `sjorren', meent Hol. „Weet je wat een belangrijke oorzaak is van de toenemende eenzaamheid? Het afbouwen van de thuishulp. Die was niet zozeer nodig voor het soppen van de koelkast, maar wel voor het gezellige praatje op de bank. De wekelijkse hulp signaleerde vaak ook misstanden die de kinderen niet opvielen. Want als de kinderen langskomen, zit moeder mooi en gezellig te zijn. Nu raast die hulp uit tijdgebrek alleen nog maar met de stofzuiger door het huis. Eeuwig zonde." 0Corina Gielbert, directeur van het Nationaal Ouderenfonds, ziet als geen ander dat eenzaamheid nog steeds een enorm taboe-onderwerp is. „Ouderen willen dat etiket niet hebben. Wij zien dat nu dagelijks bij mensen die zich aanmelden voor onze nieuwe belservice, de Zilverlijn. Ze zeggen: 'U moet niet denken dat ik zielig ben hoor!' Maar je hoeft helemaal niet zielig te zijn om elke week een gezellig praatje te maken met een vrijwilliger. Het is gewoon een extraatje, dat door deelnemers echter wel wordt ervaren als een lichtpunt."Riet Banen, de 77-jarige die nu heerlijk in Portugal bivakkeert, denkt dat een belservice als de Zilverlijn er misschien ook aan kan meehelpen collega-ouderen te activeren. „Ze eens een beetje door elkaar te schudden. Nodig iemand uit, kook een lekkere pan soep voor je bezoek. Met een afwachtende houding kom je er niet! Helaas stellen veel te veel ouderen zich zo op."Volgens hoogleraar Van Tilburg is er maar één structurele oplossing voor eenzaamheid. „Op tijd zorgen dat je een gevarieerd sociaal netwerk hebt. Dus niet alleen maar mensen van je eigen leeftijd. Wezenlijke gesprekken kunnen hebben met gelijkgestemden, daar gaat het om. Als je zo'n netwerk op je tachtigste niet hebt, is het heel moeilijk, zo niet onmogelijk, het alsnog te gaan vormen."Hij raadt alle ouderen aan daarbij de computer als middel in te zetten. „Mijn schoonmoeder van 85 vindt het heerlijk om met mensen te mailen. Die vorm past goed bij haar en haar generatie. Je moet als oudere verder activiteiten kiezen die bij jou passen en waarvoor je niet te ver hoeft te reizen. Niet te veel gedoe, dat is eigenlijk het sleutelwoord. Het moet in je directe woonomgeving plaatsvinden."

'Met een afwachtende houding kom je er niet'

Overlijden van partner is vaak een keerpunt