20170626 NRC Handelsblad - Al is het maar een kaartje

Michiel Dekker; Annabel Oosteweeghel

ABSTRACT Isolement Vooral onder ouderen is eenzaamheid een probleem. Een maandelijks kaartje kan al helpen, of de zorg voor een huisdier.

Denk ook eens aan oma

Leuke studie, mooi weer, lekkere soep. Veel meer had Wilbert van de Kamp drie jaar geleden niet te bespreken met zijn oma. Hoe zou hij voor elkaar kunnen krijgen dat ze elkaar beter leren kennen?

Die vraag is het begin geweest van de app 'Omapost'. Het idee: stuur elke maand een persoonlijke kaart naar je oma of opa. „De generaties van oma en kleinkind verschillen enorm. Wij zijn druk, leven veel online en gaan weinig langs. Dat kan ouderen een eenzaam gevoel geven. Een kaart is een kleine moeite, maar je vereenvoudigt en verdiept je relatie."

Nu verstuurt Omapost elke week honderden kaarten, van zo'n 8.500 gebruikers. Ook Van de Kamp (28) houdt zijn oma (80) op de hoogte van wat hij meemaakt. „Mijn oma is niet eenzaam, maar we zien soms dat mensen een week teren op het geluksgevoel van één kaart. Dat is wel triest. Het mooist zou zijn als we onszelf kunnen opheffen, denk ik weleens."

Omapost is een van de vele initiatieven tegen eenzaamheid. Sociaal isolement is een groeiend probleem, zeggen onderzoekers. Zo'n 8 procent van de Nederlanders zou ernstig eenzaam zijn, vooral ouderen. Zorg en overheid zoeken naar oplossingen, maar ook ondernemers en vrijwilligers.

Vooral eenzame ouderen hebben flink wat keus, buiten de koffie of ICT-cursus in het buurthuis. Het ene initiatief koppelt ze aan studenten, bij het andere helpen ze op kinderen passen. Het is mogelijk met ouderen te koken, ze voor een maaltijd uit te nodigen en postpakketten in zorgcentra te laten bezorgen (met een kop koffie en een praatje bij het ophalen).

Ook zijn er tal van apps die contact vergemakkelijken met familie, of anderen die op zoek zijn naar sociale contacten. Ouderen die verzekerd willen zijn van belangstellend bezoek, kunnen zich wenden tot bedrijven die tegen uurtarief gezelschap bieden. Betalen voor sociaal contact stuit soms op onbegrip uit de zorg, maar voorziet blijkbaar in een behoefte.

Veel ideeën zijn one-offs, zegt Theo van Tilburg, hoogleraar sociale gerontologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam, die eenzaamheid onderzoekt. Hij is jurylid van de 'Nationale Eenzaamheid Prijs', die drie jaar geleden nog tientallen aanmeldingen had, en afgelopen jaar al meer dan 150. „Vaak zijn interventies voor een heel specifieke klant ontworpen. Ze zetten een van de mogelijke stappen tegen eenzaamheid."

Ouderen die op huisdieren passen

Het winnende initiatief van vorig jaar is Stichting OOPOEH, dat staat voor Opa's en Oma's Passen Op Een Huisdier. Oprichter Sofie Brouwer zag in haar omgeving wat voor invloed een huisdier kan hebben. „Een hond deed mijn oom ontzettend goed. Pas als je jezelf goed verzorgt, kun je ook een ander goed verzorgen. Een buurvrouw kwam na het overlijden van haar hond steeds minder buiten. Toen hebben we gevraagd of ze af en toe op mijn hond Buffel wilde passen."

Dat bracht haar op het idee van OOPOEH, waarbij ouderen op huisdieren passen van jongere, nog werkende mensen. Intussen staan er 2.000 ouderen en 2.500 baasjes ingeschreven. „Een dier geeft een makkelijk onderwerp om te kletsen met voorbijgangers. Mensen zeggen weleens: 'Ik had een hond nodig om mij uit te laten.' Een dier geeft troost, afleiding en nut. Al zal ik nooit zeggen dat dit dé oplossing is tegen eenzaamheid."

Veel andere initiatieven tegen eenzaamheid claimen dat wel, stelt hoogleraar Van Tilburg. „Ik ben tegen geen enkele activiteit, mensen beginnen met de beste bedoelingen. Maar als eenzaamheid makkelijk was op te lossen, zou het nu niet zo'n groot probleem zijn. De ernst en complexiteit worden onderschat. Eenzame mensen hebben vaak geringe sociale vaardigheden opgebouwd, een problematisch sociaal zelfbeeld en verkeerde verwachtingen van relaties."

Eigenlijk is niet goed onderzocht wat werkt, en wat niet, zegt Van Tilburg. „We mogen kritischer zijn. Het is nog geen tien jaar dat we in brede kring nadenken over eenzaamheid. Veel interventies kijken niet naar anderen die min of meer hetzelfde hebben geprobeerd. De wetenschappelijke toets ontbreekt vaak. Dat is niet erg, maar zo leer je niet van elkaars ervaringen. We moeten ons realiseren dat het gedrag van mensen is bij te sturen, maar niet met grote stappen."

De oprichters van OOPOEH en Omapost hopen vooral dat ze bijdragen aan een leuker leven voor mensen bij wie eenzaamheid op de loer ligt. Al is het een taboe om het isolement van mensen te benoemen, zegt Brouwer. „Dat heeft nog steeds een enorme lading. Ik wil ons geen maatschappelijk dienstverlener noemen. We zijn hier gewoon voor de gezelligheid."

Vindbaarheid is de grootste uitdaging voor de vele eenzaamheidsinitiatieven, merkt Van de Kamp. Zo kunnen mensen die geen grootouders hebben bij Omapost een oma of opa 'adopteren'. Zo'n honderd ouderen maken daar intussen gebruik van. Zij zouden dagelijks post kunnen krijgen als Omapost geen limiet had gehanteerd. Van de Kamp: „We hebben eigenlijk een tekort aan ouderen nu. Zij zitten meestal niet goed in de onlinewereld. Daar moeten we wat op vinden."

'Als eenzaamheid makkelijk was op te lossen, zou het nu niet zo'n groot probleem zijn'