

<https://www.trouw.nl/samenleving/eenzame-ouderen-zijn-niet-geholpen-met-alleen-een-kopje-koffie-en-een-bloemetje~a2541ad0/>

Eenzame ouderen zijn niet geholpen met alleen een kopje koffie en een bloemetje

SAMENLEVING

Barbara Vollebregt– 12:25, 22 maart 2018



Scholieren delen in Zeist ijsjes uit aan bewoners van een verzorgingshuis. © ANP

Ouderen krijgen 26 miljoen extra uit Den Haag voor hulplijnen, meldpunten en jaarlijkse huisbezoeken om eenzaamheid te bestrijden. Is dit de juiste methode? *Trouw* vraagt het Theo van Tilburg, hoogleraar sociologie aan de Universiteit van Amsterdam.

Die 26 miljoen, is dat genoeg?

“Nee, dat is te weinig. Er wordt vaak gezegd: als we meer belangstelling hebben voor de medemens, dan is er geen eenzaamheid. Zo werkt het niet. Eenzaamheid gaat niet over oppervlakkige contacten zoals koffie drinken of een bloemetje brengen. Een oplossing tegen eenzaamheid moet gebaseerd zijn op zeven manieren van aanpak waaronder persoonlijk contact, het terugdringen van negatieve gedachten en praktische hulp. Toekomstige initiatieven moeten minimaal bij drie van die punten helpen. Daarvoor is een professionele opzet en uitvoering nodig, en dus meer geld. Nu wordt nog te vaak gedacht: als er koffie klaarstaat en er is een dartbord, dan komt het wel goed.”

Waar komt eenzaamheid bij ouderen vandaan?

“Ouderen raken, vaak gerelateerd aan het ouder worden, contacten kwijt. Ze werken niet meer, stoppen met vrijwilligerswerk of gaan bijvoorbeeld minder vaak naar de kerk. Daardoor verliezen ze een groot deel van de mensen die ze voorheen op die plekken ontmoetten. Daarnaast is de kans groter dat hun partner of andere leeftijdsgenoten overlijden. Het is niet zo dat de ouderen van nu eenzamer zijn dan jaren terug.”

Er bestaan al heel veel initiatieven om eenzaamheid onder ouderen tegen te gaan. Wat werkt?

“Een gouden tip is er niet, maar veel initiatieven moeten op twee manieren verbeterd worden. Ze moeten kijken naar wat een oudere nodig heeft, in plaats van het creëren van een algemeen evenement zoals een koffieochtend of een kaartavond. Die initiatieven zijn voor het oplossen van eenzaamheid te eenvoudig. Ze richten zich maar op één activiteit, dan kan je geen succes verwachten. Eenzame ouderen vinden de stap om alleen naar een plek te gaan waar ze niemand kennen al veel te groot. Een goed initiatief richt zich op meer aspecten en kijkt naar de wensen van de oudere zelf.”

Hoe erg is eenzaamheid?

“De hele dag alleen zijn, kan zorgen voor pijn. Je hebt niemand en het gevoel dat je wat mist dringt zich op. Sommige eenzame ouderen rapen zich bij elkaar, maar anderen raken door dat gevoel beklemd. Dat veroorzaakt vaak stress en slaapproblemen, wat op den duur resulteert in fysieke klachten. Daarnaast: als ze niemand meer zien of spreken, is er niemand die erop let of ze wel goed eten, hun medicatie op tijd innemen of hygiënisch leven. De bewijzen zijn keihard: de levensverwachting van eenzame ouderen is niet maanden, maar jaren korter.”

De nieuwe landelijke aanpak richt zich vooral op het in kaart brengen van eenzame ouderen. Is dat belangrijk?

“Ik denk dat eenzame mensen bij bijvoorbeeld wijkverpleegkundigen allang bekend zijn. Daarnaast: de gemeente kan makkelijk in de registers zien waar de meeste en oudste ouderen wonen. De inventarisatie lijkt me overbodig. En als die inventarisatie betekent dat er een buurthuis komt; veel ouderen gaan veel liever koffie drinken bij de Hema.”