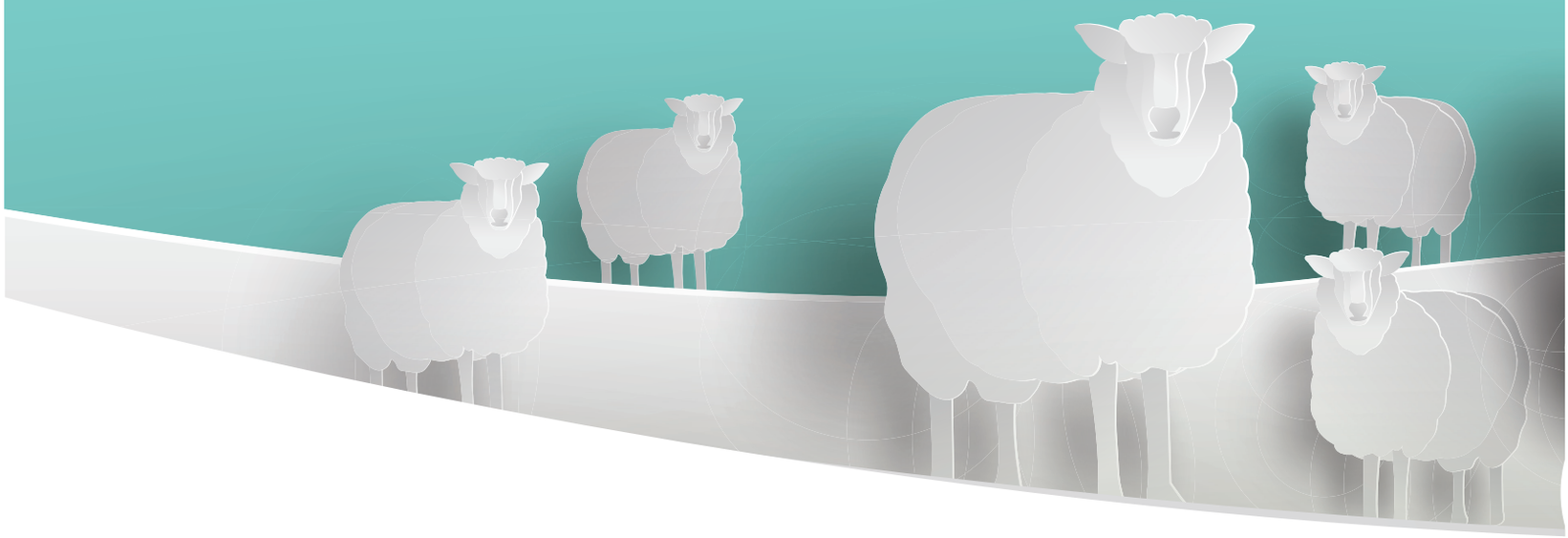
Samen kom je verder

NOOIT MEER EENZAAM

Plus besteedt de komende tijd extra aandacht aan het thema eenzaamheid. We trappen af met prof. Theo van Tilburg. Neem initiatief, ga eropuit , doe ervaringen op; dat adviseert hij mensen die zich eenzaam voelen.

Tekst **Heleen Croonen** en **Linda van de Pavoordt**
Illustratie **Getty images** | Portret **Claudia Kamergorodski** | Foto's **Bart Brussee**

'Met zinvolle contacten sta je sterker in het leven'



PLN09-042 42 07/08/19 12:04

Prof. dr. Theo van Tilburg: "Eenzaamheid is een gevoel van gemis aan diepgaande persoonlijke relaties. Je kunt omringd zijn door wijkzusters en buren en toch eenzaam zijn. Het gaat om de *waarde* van het contact dat je hebt."

U zegt: een bingoavond helpt niet tegen eenzaamheid. Waarom niet?

Van Tilburg: "Als je een ontmoeting regelt voor eenzame mensen, zoals een bingoavond, ontstaan er meestal geen spontane warme contacten. Daarvoor is zo'n ontmoeting te oppervlakkig, te kort en te weinig intensief. Het kost tijd om mensen echt te leren kennen. Daarvoor moet een initiatief duurzamer zijn, en dat kost veel meer moeite. Ook maatjesprojecten zijn niet altijd effectief, omdat die maatjes semiprofessioneel zijn. Dat leidt niet of maar tijdelijk tot echt contact."

Wat helpt dan wel?

"Het vraagt iets van je, als je minder eenzaam wil zijn. Mensen hebben zich vaak lang niet actief hoeven opstellen om nieuwe contacten te maken. Vaak al niet meer sinds ze op het schoolplein vriendjes maakten. Als je eenzaam bent, moet je dus zelf actie ondernemen. Je zult iets moeten ondernemen om mensen te ontmoeten. Mensen die eenzaam zijn, trekken zich dingen vaak erg aan. Neem het niet te persoonlijk als iemand zich terugtrekt uit het contact. Zie het als een poging, en onderzoek het contact met iemand anders. Niet iedereen kan je hartsvriend of -vriendin worden, maar een fijne kennis, dat is best mogelijk."

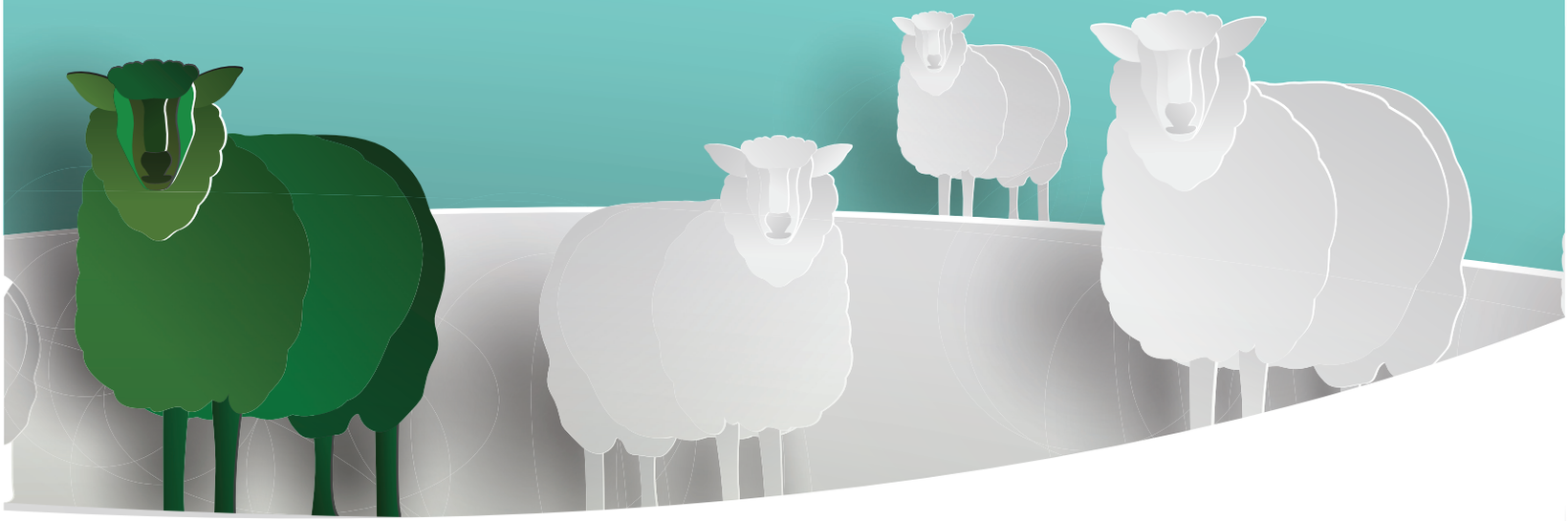
En als dat allemaal niet werkt?

"Blijf je hier tegenaan lopen, kijk dan naar een cursus of ga praten met een psycholoog. Goede cursussen zijn bijvoorbeeld van trainers die de 'Grip en glans'-cursus hebben gedaan van de Rijksuniversiteit Groningen. Of de 'Vriendschapscursus' die op verschillende plaatsen wordt gegeven en binnenkort weer door de Vrije Universiteit op internet beschikbaar wordt gemaakt."

Hoeveel mensen zijn eenzaam?

"Naar schatting dertig procent van de bevolking is eenzaam. Ondanks dat eenzaamheid veel voorkomt, komen weinig mensen ervoor uit. Ze schamen zich ervoor, er heerst een taboe op. Als je zegt dat je eenzaam bent, zeg je negatieve dingen over jezelf – ben jij wel een fijn iemand om bij te zijn? De samenleving reageert daar niet goed op en dat weet je. ▶

CV THEO VAN TILBURG
Theo van Tilburg is professor in de sociologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam, gespecialiseerd in eenzaamheid bij ouderen. Van Tilburg zet zich in als adviseur op het gebied van eenzaamheid bij de Coalitie Erbij, het ministerie van VWS, de gemeente Amsterdam en kennisinstituut Movisie. Hij was ook een van de auteurs van het rapport *Kwetsbaar en eenzaam?* dat het Sociaal en Cultureel Planbureau in 2018 uitbracht over eenzaamheid.



PLN09-042 43 07/08/19 12:04

‘Als ik naar een concert of lezing ga, voel ik me gelukkig’

Nadat bij **TRIJNIE VALKENBURGH** (75) een knieprothese werd geplaatst, veranderde haar sociale leven compleet. “Voorheen was ik – gek misschien om van jezelf te zeggen – best bekend in het dorp waar ik woonde. Ik deed met passie vrijwilligerswerk voor Stichting SOS Huisdieren en had veel sociale contacten. Nadat ik een knieprothese kreeg, begonnen de pijnklachten. Ik loop sindsdien moeilijk en kan daardoor veel niet meer doen. Op een gegeven moment had ik zoveel pijn dat ik zelfs te moe was voor de hulp die me aangeboden werd. Ik had geen zin om het er elke keer over te hebben en ik denk dat maar weinig mensen echt begrepen hoe slecht het met me ging. En dat snap ik hoor, zo werkt het leven. Ik dacht: ik moet zelf iets veranderen, anders ga ik hier dood van eenzaamheid. Ik heb meteen een makelaar gebeld en ben naar de stad verhuisd. Ik kan nog fietsen en beleef veel plezier aan muziek en literatuur, wat hier voor mij gemakkelijker te bereiken is. Als ik op de fiets naar een concert, een boekenclub of een lezing van een schrijver ben geweest, voel ik me gelukkig.”

Daarom vindt de ene meetmethode meer eenzame mensen dan de andere. Overigens is slechts vijf tot tien procent van de mensen ernstig eenzaam. Mensen met *emotionele* eenzaamheid missen intimiteit in persoonlijke relaties, bijvoorbeeld nadat een partner is overleden. Dat contact is niet zomaar vervangbaar. Bij *sociale* eenzaamheid zijn er te weinig sociale contacten, of is de kwaliteit van de relaties te laag.”

Waarom zijn ouderen vaker eenzaam?

“Eenzaamheid is van alle leeftijden, maar met het ouder worden neemt het risico op eenzaamheid toe. Zeker vanaf 75 jaar zijn mensen vaker eenzaam. Niet iedereen, veel tachtigers zijn helemaal niet eenzaam. Maar het komt wel vaker voor. De partner, familieleden of vrienden overlijden. Doordat de gezondheid achteruitgaat, is het moeilijk om contacten te onderhouden.”

Neemt eenzaamheid onder ouderen toe?

“Ja en nee. Door de vergrijzing komen er steeds meer 80-plussers, dus daarmee neemt automatisch de eenzaamheid toe. Tegelijkertijd is een gemiddelde 80-plusser vandaag de dag minder vaak eenzaam dan die van twintig jaar geleden. De kans dat je eenzaam wordt, neemt dus af. Hoe dat komt? Mensen krijgen gemiddeld minder kinderen, maar ze ervaren beter contact met de kinderen en kleinkinderen. Verder zijn mensen tegenwoordig hoger opgeleid en er zijn meer vrouwen die gewerkt hebben. Dat helpt allemaal voor een groter en diverser netwerk aan mensen om je heen. Familie is nog steeds het belangrijkste, maar mensen omringen zich met steeds meer oud-collega’s, vrienden en kennissen. Met een groot en divers netwerk ben je minder snel eenzaam en sta je beter in het leven.”

Is het kabinetsbeleid van langer thuis wonen goed of slecht tegen eenzaamheid?

“Zolang je nog grip hebt op je leven, is zelfstandig wonen goed tegen eenzaamheid. We zien wel dat het steeds moeilijker wordt. Vroeger werd veel voor je geregeld, en nu moet je meer zelf doen. Dat merk je vooral als je professionele zorg nodig hebt. Dat is tegenwoordig heel ingewikkeld, het vraagt veel digitale vaardigheden. De familie beslist dan noodgedwongen over je hoofd heen. Dit verlies aan grip draagt bij aan eenzaamheid. Aan de andere kant: we zien dat 85-plussers bij wie gezondheid en mobiliteit sterk afnemen en het thuis echt niet meer gaat, minder eenzaam worden als ze verhuizen naar een verpleeghuis.”

Is eenzaamheid altijd een probleem?

“Eenzame mensen hebben een slechtere gezondheid en overlijden gemiddeld vier jaar eerder. Dat is vergelijkbaar met het effect van roken of flink overgewicht. Aan de andere kant: er zijn ook mensen die zeggen dat perioden van eenzaamheid horen bij het leven, dat het hoort

PLN09-042 44 07/08/19 12:04

bij het 'mens zijn'. Periodes van eenzaamheid zijn niet te vermijden in het leven, zeker na een groot verlies zoals het overlijden van je partner. Helemaal geïsoleerd leven, dat vinden maar weinig mensen fijn. Ook al hebben we soms behoefte aan stilte of introspectie – we zijn geen kluizenaars, maar sociale wezens. Daarom is eenzaamheid een ongewenste situatie."

Hoe krijg je meer *persoonlijke* contacten?

"Dat kan door rollen te vervullen in je leven waarin je betekenis kunt hebben voor een ander. Dat geeft een gevoel van waardering en zingeving. Ook als je geen betaald werk meer hebt, zijn er rollen van betekenis te vervullen in de samenleving. Ga op zoek naar vrijwilligerswerk, of word actief in de kerk of in de buurt. Het is heel fijn om zinvol en sociaal contact te hebben, een plek in de samenleving te hebben die recht doet aan jou als burger of persoon. Mensen denken vaak dat ze na hun pensionering niet meer van belang zijn, of ze willen alleen nog maar 'genieten'. Maar zo zitten mensen niet in elkaar. Altijd op vakantie gaat enorm vervelen. Je bent ook (groot)ouder, vriend of burger. Vervul je rollen en vraag je af: welke bijdrage kan ik leveren?"

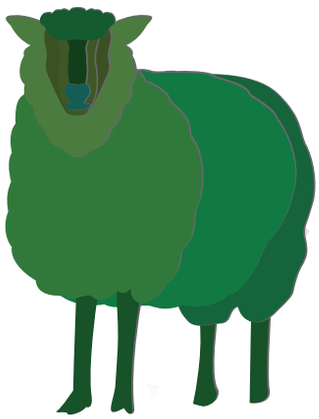
En als je gezondheid dat niet meer toelaat?

"Kijk hoe je toch nog van waarde kunt zijn voor een ander, al is het maar klein. Als je echt nog maar weinig kunt, kun je altijd nog hulp vragen. Hulp vragen op zich is namelijk ook een positieve activiteit, zolang het geen claimen wordt. Het helpt je om grip te houden op je eigen leven en om een ander de kans te geven om te helpen en van betekenis te zijn."

En als je vooral je (klein)kinderen vaker wilt zien?

"Blijf niet thuis zitten wachten tot de kinderen of kleinkinderen langskomen. Mijn advies is: ga er zelf op uit, dan heb je leukere en interessantere verhalen te vertellen als ze dan komen. Verder kun je je ook verdiepen in hun wereld. Stuur eens een mailtje of een appje.
Wat ook leuk kan zijn: nodig je kleinkinderen uit als groep. Volwassen kleinkinderen zien elkaar ook vaak erg weinig. Nodig ze eens samen bij je uit of ga iets leuks doen. Als je de financiële middelen hebt, kun je ze trakteren." ■

'Er heerst **een taboe** op eenzaamheid'



Bekijk hier het SCP-rapport over eenzaamheid: **www.plusonline.nl/rapport-eenzaamheid**

'Het praatje erna is minstens zo belangrijk als het sporten'

HENRI GERRITS (84) ontdekte na het overlijden van zijn vrouw dat er best veel eenzame uren in zijn week zitten. "Het moeilijkst vind ik de avonden, dan zit ik meestal alleen. We hebben geen kinderen, de vriendenclub dunt op deze leeftijd uit en ook mijn broers zijn inmiddels overleden. Mijn zus woont tachtig kilometer verderop en vrienden die getrouwd zijn, hebben vaak geen behoefte om er 's avonds nog op uit te gaan, wat ik goed begrijp. Ik woon inmiddels in een leuk appartementencomplex met leeftijdgenoten. We overlopen elkaar niet, maar kunnen altijd een beroep op elkaar doen, dat is fijn. Ook ben ik lid geworden van een sportgroep voor 70-plussers`. Eerlijk gezegd zijn de koffie en het praatje erna voor mij minstens zo belangrijk als het sporten zelf. Ik ga er regelmatig op uit, ben positief ingesteld en maak makkelijk een praatje, af en toe ga ik naar de plaatselijke bioscoop. Toch zijn er soms hele dagen dat ik niemand spreek. Dan ga ik maar een boodschap doen, gewoon om even mijn stem te testen. Wat ik, naast een gesprek, erg mis is af en toe een arm om mij heen of een knuffel."

PLN09-042 45 07/08/19 12:04