

Wenskaarten lossen de eenzaamheid niet op: 'Het effect duurt maar heel kort'

Psychiater Menno Oosterhoff riep vorige week via Twitter op om massaal kaarten te sturen naar een eenzame patiënt. Of dat echt helpt het leed te verzachten, betwijfelt hoogleraar sociologie Theo van Tilburg van de Vrije Universiteit Amsterdam.

Mirjam Wolff 13 juli 2020 aangepast 09:01



beeld anp / Robin van Lonkhuijsen

CORONAVIRUS

Amersfoort

Bijna een kwart van de Nederlanders voelt zich door de coronacrisis eenzaam, zo bleek onlangs uit onderzoek van I&O Research en de Universiteit Twente. De crisis leidde dan ook tot veel verschillende initiatieven om eenzame mensen een hart onder de riem te steken, bijvoorbeeld door het sturen van kaarten. Zo begon de App Omapost met de actie Coromapest om ouderen te laten weten dat ze niet vergeten zijn en werkten PostNL en Hallmark samen om fotokaarten te versturen voor één cent. 'Onze zakelijke post daalde fors, maar de verzending van wenskaarten steeg sinds de intelligente lockdown enorm', bevestigt een woordvoerder van PostNL.

lichtpuntje

Hoewel er niet echt onderzoek is gedaan naar het effect van kaartjes op eenzame mensen meent Theo van Tilburg, hoogleraar sociologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam dat aandacht geven aan mensen altijd zinvol is. ‘Het doet je goed als iemand aan je denkt.’ Maar het is geen structurele oplossing, zegt hij. ‘Er is echt niets mis met het sturen van een kaartje. Je kan daarmee best een lichtpuntje in iemands dag brengen, maar het effect duurt maar heel kort. Het lost de eenzaamheid niet op.’

Dat onderstreept ook gz- en ouderenpsycholoog Frederik Jan Bruijtel van het Nederlands Instituut van Psychologen. ‘Kaartjes sturen helpt gedeeltelijk. Daarbij moet je wel opletten of het om sociale eenzaamheid of emotionele eenzaamheid gaat. Het eerste draait veel meer om contact met de medemens, terwijl het tweede echt meer om het missen van een levenspartner of levensgezel gaat. Dat gaat veel dieper. Daar doen die kaartjes heel erg weinig aan.’

Veel van de ‘stuur-een-kaart-initiatieven’ ontstonden aan het begin van de coronacrisis. Bruijtel noemt het ‘de eerste roes’. ‘Het gevoel van saamhorigheid stond destijds hoog in het vaandel en we zouden samen onze schouders eronder zetten. Dat is inmiddels afgezwakt.’

contact is essentieel

Bruijtel benadrukt dat het contact met anderen essentieel blijft, ook al duurt de coronatijd met bijbehorende afstandsmaatregelen voort. ‘Zeker voor ouderen is het belangrijk. Zij staan veel meer bloot aan eenzaamheid, omdat veel mensen uit hun omgeving wegvallen, waardoor ze hun referentiekader en identiteit kunnen verliezen.’

De Luisterlijn, een organisatie die dag en nacht bereikbaar is voor een gesprek, heeft het sinds de coronatijd extra druk. Normaal gesproken gaat het om ongeveer 700 telefoontjes per dag, maar dat is inmiddels opgelopen tot 1100. Zo’n twintig procent gaat over eenzaamheid. Een oplossing begint altijd met een luisterend oor, meldt een woordvoerder. ‘Hoewel kaartjes de eenzaamheid niet oplossen, kunnen ze het eenzaamheidsgevoel wel verminderen.’

Volgens Bruijtel ervaren alle beroepsgroepen een bepaalde mate van machteloosheid wanneer het over eenzaamheid gaat. Zeker ook in de crisis. Hij heeft begrip voor hulpverleners als psychiater Oosterhoff die oproepen tot het versturen van kaartjes. ‘We zagen en beseften wat mensen tekortkwamen. Die waren en zijn nog altijd een welkome aanvulling.’

‘De effectiviteit van een kaartje hangt samen met hoe persoonlijk die is gericht aan iemand’, vertelt Bruijtel. ‘Als je dan een kaartje schrijft, richt het dan persoonlijk aan iemand en schrijf vaker dan één keer. Dan gaat er echt contact ontstaan en met echt contact begint het einde van de eenzaamheid.’ <