

Ui het BD van 23 september 2023
'Eenzaamheid ligt bij ouderen op de loer'

In Nederland wonen 3,5 miljoen 65-plussers van wie de helft zich eenzaam voelt. Dat is een rij mensen van Amsterdam tot aan Milaan. Kirsten Andres (51), directeur van het Nationaal Ouderenfonds, zet zich in die eenzaamheid te doorbreken.

CATHELIJNE BEIJN

Hoe wordt eenzaamheid gemeten?

"Eenzaamheid komt voor bij jong en oud, in alle lagen van de bevolking. Het is een breed begrip en is daarom moeilijk in kaart te brengen. Om toch een beeld te krijgen van wat iemand ervaart, is de Eenzaamheidsschaal van De Jong-Gierveld een bekende meetmethode. Daarbij worden elf uitspraken over emotionele en sociale eenzaamheid geformuleerd, zowel positief als negatief. Denk daarbij aan stellingen als: 'Vaak voel ik me in de steek gelaten', 'Ik vind mijn kenniskring te beperkt', of 'Ik mis gezelligheid om mij heen'. Bij drie of meer ongunstige scores is iemand eenzaam. Bij negen ongunstige uitspraken spreken we van sterke eenzaamheid."

Wat maakt dat ouderen eenzaam zijn?

"Vooropgesteld: de cijfers liegen er niet om. Van de 75-jarigen voelt maar liefst 55 procent zich eenzaam. Door langer thuis wonen, vergrijzing en onze individualistische samenleving zal dit aantal de komende tien jaar nog met een kwart toenemen. Maar door het taboe rond het onderwerp is eenzaamheid moeilijk te herkennen. Mensen zeggen niet snel: 'Ik voel mij eenzaam', en de omgeving herkent het niet altijd. Wel zien we een patroon bij bepaalde triggers, zoals met pensioen gaan, ziek worden, het moeten opgeven van het rijbewijs, angst om te fietsen, of het overlijden van een dierbare. Dan ligt eenzaamheid op de loer, wat veel effect heeft op het levensgeluk en welzijn van ouderen. Ook heeft eenzaamheid een groot effect op de gezondheid. Als iemand minder mobiel is, neemt de spierkracht af, waardoor gezondheidsklachten kunnen ontstaan. Kortom: het is een enorm maatschappelijk probleem dat ook de zorg hard raakt."

Bij wie ligt de verantwoordelijkheid?

„Deels bij de mensen zelf. Om eenzaamheid tegen te gaan is het voor ouderen belangrijk om vitaal, sociaal, digitaal en mobiel te blijven. Daarmee bedoel ik: onderhoud je contacten, blijf bewegen en daag de hersenen uit. Daarnaast moeten we als maatschappij af van 'seniorisme', waarbij ouder worden met alle bijkomende gebreken als last wordt ervaren. Stigmatisering en leeftijdsdiscriminatie - denk aan automatisch harder praten tegen ouderen, verkleinwoorden gebruiken en denken dat mensen hulpbehoevend zijn - is iets waar we alert op moeten zijn."

Wat is de rol van de overheid?

„De overheid vraagt ouderen om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen. Juist achter de voordeur is het risico op eenzaamheid groot. Minister Ernst Kuipers van VWS gebruikt regelmatig de Engelse term 'reablement': een manier van werken waarmee hulpverleners ouderen helpen hun eigen leven te kunnen leiden. Een mooie term, en in de basis ben ik er voorstander van. Maar het principe stoort me, omdat het vooral is bedacht om de zorgkosten te drukken. Een apparaat aanbieden waarmee een

oudere voortaan zelf, dus zonder hulp, de steunkousen kan optrekken is een prachtig middel. Maar het dagelijkse praatje met de wijkverpleging is soms het enige contactmoment dat ouderen hebben op een dag. Daar is weinig oog voor."

TIPS VAN DE EXPERT

-Zoek iemand op en kijk of je iemand kent die wat aanspraak kan gebruiken. Ga op de koffie, samen naar de film of naar een kaart- of schilderclub.

-Maak contact Door een korte interactie met een vreemde - zoals oogcontact maken en glimlachen - voelen ouderen zich gezien.

-Klein gebaar Kijk voor meer inspirerende ideeën op ouderenfonds.nl/weektegeneenzaamheid