

Huispost 925  
Postbus 9101  
6500 HB Nijmegen

Radboudumc Oost, route 925  
Reinier Postlaan 4

T (024) 366 50 17

netwerk100@netwerk100.nl  
Prof. dr. M.G.M. Olde Rikkert  
Penvoerder Netwerk 100

Van:	Lout Bots
Betreft:	Een bijdrage aan de bijeenkomst over eenzaamheid vanuit Netwerk 100
Datum:	2 oktober 2018

Ik was uitgenodigd tot een mondelinge inleiding op het probleem van eenzaamheid bij ouderen in een bijeenkomst over eenzaamheid vanuit Netwerk 100. Omdat ik verhinderd was, is mij gevraagd mijn opinie op papier te zetten. Zie hier dus. Oud worden en oud zijn is een lange, gesegmenteerde levensfase – beter: fasen – met een reeks van levensloopfeiten in een zekere, hoewel vloeiende tijdsvolgorde waarvan ook krimp een belangrijk aspect is.

1. de lege-nestfase: je kinderen de deur uit;
2. opa en oma worden;
3. einde van je werkkring: pensionering;
4. het gevoel van “het zal mijn tijd wel duren”;
5. inboeten van lichaamslengte en spier- en botmassa, minder soepel worden en minder mobiel;
6. krimpen van je generatiecirkel, met name ook door partnerverlies;
7. kans op isolement, op eenzaamheid;
8. vatbaarheid voor ziekte, zwakte en gebrek.

Een precieze, vaste volgorde pretendeert deze reeks niet, want als het gaat om isolement en eenzaamheid tonen de fasen overlaps tussen de nummers 3, 5, 6, 7 en 8.

Het antwoord op de vraag wanneer precies bij mensen ouderdom intreedt is dus niet eenduidig. Ook isolement en eenzaamheid zijn vloeiende aspecten qua aanvang en verloop. Verder wordt zeker niet iedereen erdoor getroffen. Anderzijds kun je al vóór je 65<sup>e</sup> ermee van doen krijgen. De vraag, of (lage) sociaaleconomische status de kans nog eens extra vergroot durf ik hier zonder enig nader literatuuronderzoek niet finaal te beantwoorden, maar sterk vermoeden doe ik wel.

In elk geval geven oud worden en oud zijn gerede kans op isolement en eenzaamheid ook waar die er eerder in het leven niet of vaak in lichtere mate waren. Anderzijds kan de ophoging van de pensioenleeftijd, langer doorwerken dus, weer een gunstige werking hebben: je blijft dan onder de mensen.

Van belang is aanscherping van de begrippen “isolement” en “eenzaamheid”. Ik heb de indruk dat zij nogal eens te makkelijk door elkaar en langs elkaar gebruikt worden, want “isolement” is de feitelijke kant van het verschijnsel: geen of weinig contacten, niet meer de deur uitkomen, geen bezoek meer. Terwijl “eenzaamheid” wijst naar de bij isolement horende gevoelens of emoties.

Een goede afgrenzing tussen de beide – overigens nauw verbonden – termen is belangrijk want essentieel tot het begrijpen, benaderen en verhelpen dan wel minimaal leefbaar houden van een oud wordend of oud geworden leven.

Ik spreek nu voor het gemak verder over eenzaamheid waar ik ook isolement impliceer. Is eenzaamheid radicaal te voorkomen of te genezen? De vraag stellen is haar beantwoorden: nee dus. We moeten beseffen dat contactenrijkdom bepaald niet ieders deel is. Zo zal iemand die op jongere leeftijd eenzaam was, dat ook in ouderdom vaak zijn. Anderzijds kan voor mensen met weinig maar toch goede relaties het leven zinvol zijn. En vergeet niet: zeer vele ook “oude” ouderen zitten bevredigend tot ruim in kinderen, andere familie, vrienden en kennissen.

Ik stel mij hier een oude weduwe voor met een verder weg wonende broer of zus die nog leven en een of twee gehuwde kinderen plus een handjevol kleinkinderen en enkele goede vrienden. Dit is voor velen de realiteit waartoe zij zich verhouden zonder er ontevreden mee te zijn en zonder verder om hulp te vragen.

Maar er zijn ouderen met minimale sociale vaardigheden: alleenwonend zonder contact of alleen marginaal met een enkele vriend of broer of zus en verder niemand. Zo iemand is kwetsbaar en zal makkelijk zichzelf verwaarlozen inzake huishouden, eten, zelfverzorging, de deur uitgaan. In zulke situaties, zo zegt men, “hoeft maar iets te gebeuren en dan ...”, dit met name bij medisch ongemak of het tijdelijk of voorgoed wegvallen ook van dat minimale contact.

Hopelijk heb ik hiermee de situaties waarom het gaat behoorlijk geschetst, onder meer via een schaalverdeling van volledig valide en zelfstandig naar sterk hulpbehoevend. Niet de minste item op die schaal is dan de combi geïsoleerd + eenzaam.

Wat eraan te doen? Diverse plannen en methoden zijn nu in omloop, dit ook in het kader van de recente grote en samenhangende veranderingen in wonen, welzijn en zorg vanuit Wmo, Zvw en Wlz. Eenzaamheid vraagt om betrokkenheid vanuit die drie wetten, evenwel met de WMO en dus de gemeenten als spil. Dit formele en organisatorische kader latend voor wat het is, permitteer ik mij enige opmerkingen over het benaderen van eenzame mensen zelf en hun situaties.

Eerst en vooral: mik niet té hoog en té ver als je zulke mensen benadert. Zij die eenzaam zijn hebben – tenzij er zwaardere medische of psychische factoren zijn – vaak alleen behoefte aan wat contact. Bovendien is genezen vaak niet meer aan de orde: je kunt mensen niet meer “genezen” van partnerverlies of van het ontbreken

van een bevredigend persoonlijk netwerk, zeker op de hogere of hoge leeftijd waarop eenzaamheid feitelijk knellen gaat.

Dit neemt niet weg dat er nog wel wat gedaan kan worden. Ikzelf deed en doe administratie bij ouderen die dat zelf niet meer kunnen. Een vertrouwenspositie dus. Feitelijk ontspint zich dan als vanzelf een ook meer persoonlijke relatie, waarbij ik de tijd neem om gewoon nog even te blijven praten al is het maar over koetjes en kalfjes. Gelijkwaardigheid dus, dit overigens ook tot mijn genoegen.

Het idee van “ouderen voor ouderen” werkt ook hier zeer goed. Dat geldt ook voor lotgenoten-, gespreks- en contactgroepjes waarmee in elk geval te Nijmegen e.o. geëxperimenteerd wordt: een veelbelovende ontwikkeling. Ook groepsactiviteiten als – jawel – kienen en keuvelen en dagreisjes of nog andere laagdrempelige activiteiten helpen mee om eenzaamheid te voorkomen of althans te verminderen of nog een beetje draaglijk te houden.

Het is een zaak van vele draadjes die de hemdsmouw maken, want het gaat liefst om een diversiteit van contactactiviteiten en dat vergt een goed georganiseerde vrijwillige inzet, bij voorkeur via ouderen-voor-ouderen. Want ouderen zelf staan het dichtst bij hun leeftijdgenoten. Zulke groepjes staat het vrij om er ook tot gezellig samenzijn te wezen. Zo wendbaar mogelijk dus.

Hierbij is de professionele hulpverlener eerder ondersteuner dan zelf directe doener naar de eenzame oudere toe. Wél kan een professional vanuit zijn specifieke kennis en ervaring meehelpen met in de initiële fase zulke groepsinitiatieven op te zetten en op gang te helpen.. Maar zoveel mogelijk, zodra het “pakt”, loslaten tot zelf doen is ook hier een stukje hulpverleningskunde.

Wél dient, indien een en ander niet goed (meer) loopt, de professional oproepbaar te zijn, als vraagbaken en zo nodig als schakel naar gemeente c.q. welzijnsdiensten. Een andere, meer lapidaire reden tot vrijwillige inzet is dat de gemeente nooit over zóveel centen kan beschikken dat zij de hele dagelijkse, continue en intensieve omgang met hulp- en steunbehoevenden voor haar rekening kan nemen. De vrijwilliger geniet overigens als het goed is aan zijn/haar taakvervulling een, wat heet, psychische beloning. Kan het beter?

Ik zeg dit alles niet omdat het vanuit Den Haag tot en met de gemeenten voortdurend zo gezegd en benadrukt wordt maar omdat “ouderen voor ouderen” zo belangrijk is, óók voor de ouderen die een en ander organiseren en uitvoeren. Ook voor hen is het van belang om geïnspireerd en actief bij de tijd te blijven, een win/win dus.

Ik zie overigens niet zozeer een taak weggelegd voor buurt of wijk als verondersteld “levend” kader, maar eerder voor de ouderenbonden of andere seniore initiatiefnemers. Met name heeft hier de KBO/PCOB een naam te verliezen. De idee van herrijzenis van het traditionele cosy kader van wijk of buurt van weleer is echt illusie, want er is hier historisch gezien geen weleer. Wanneer zou dat dan moeten

wezen? De jaren 1950 “toen geluk nog heel gewoon was”? De Middeleeuwen soms?

Zeker een buurt laat staan een wijk bestaat uit aaneenrijgingen van huizen, flatgebouwen, straten, verkeersaders en ettelijke duizenden inwoners. 's Mensen private bindingen zitten vaak buiten buurt of wijk, zelfs elders in de regio of in het land. Wel is veel te zeggen voor de huidige politiek van voorzieningenaanbod in eigen buurt, heel praktisch dicht bij de mensen die dat nodig hebben. Denk hierbij ook aan mindere mobiliteit van ouderen.

Maar dit maakt niet de eigen straat of buurt of wijk tot een warme community. Het gaat om handreiking tussen iemand die vraagt en een ander die biedt. Die handreiking kan dan in je hele buurt of wijk of verder de gemeente in reiken. Evenzeer kun je in je eigen straat, mits je daar al langer woont, al eerder persoonlijke relaties hebben waaraan je – ook wederzijds – iets hebt als de nood aan de vrouw of aan de man komt.

Vele draadjes maken dus de hemdsmouw en pessimistisch hoef je juist in Nederland niet te zijn. Wist u dat ons land met de Scandinavische landen aan de top van de wereld staat als het gaat om vrijwillige inzet als percentage van de bevolking?

Ten laatste maar niet ten leste breek ik hier een lans voor mensen – alleenstaanden, verweduwd – die nauwelijks meer buiten komen en waar niemand binnenkomt. Nogal eens waren zulke mensen ook eerder in hun leven geen sociale uitblinkers. Zij komen ook niet, en zeker niet uit zichzelf, naar contact- en activiteitsaanbod.

Juist deze mensen verdienen het om op de persoon en liefst thuis benaderd te worden tot gesprek en zo nodig actie. Echte hulpverlening dus. Daartoe dienen juist professionals van welzijn en zorg (de huisarts inbegrepen), maar ook inzet van vrijwillige buddy's is een geschikte weg. Riding high is hier niet aangewezen, het gaat om onopgesmukt en lang volgehouden hulp, contact en aandacht.

Per saldo: oud worden en oud zijn geeft – ik wees er al op – krimp van je zakelijke en persoonlijke relatie- en contactennetwerkjes. Daar valt op zich niets aan te doen. Het is simpel fact of life. Maar het leven hoeft er niet per se vervelend of zinloos door te worden, getuige de zeer velen die zich daar bevredigend mee weten te verstaan. Over het ruime merendeel van de ouderen hoef je je eigenlijk niet te bekommeren, tenzij anders blijkt. Zij doppen hun eigen boontjes wel.

Noot: Ik heb het bovenstaande bewust opgeschreven zonder raadpleging van allerlei deskundige literatuur. Wel is er voor wie wil een volumineus boek, wel van wat oudere datum maar nog steeds bij de tijd: R. Hortulanus e.a., *Sociaal Isolement. Een studie over sociale contacten en sociaal isolement in Nederland* (Elsevier Overheid, Den Haag 2003).

