

Handout lezing: 'Sociale participatie van oudere mensen: fabels en feiten'

Prof dr Jenny de Jong Gierveld, NIDI/ VU Universiteit.

Jenny Gierveld doet al meer dan 50 jaar onderzoek naar eenzaamheid. Zij karakteriseert eenzaamheid als onvrijwillig, negatief, subjectief/ persoonlijk (het zit van binnen en je kunt het aan de buitenkant niet zien). Het kan zijn dat je minder sociale contacten hebt dan je wenst, maar het kan ook zijn dat de kwaliteit van je contacten niet voldoet aan je verwachtingen. Waar de één al tevreden is met één hartsvriend(in) zal een ander dat ontoereikend vinden: hoe hoger je de lat legt, des te groter de kans dat je eenzaam bent.

Één op de drie eenzaam

Uit onderzoek blijkt dat omstreeks acht à tien procent van de volwassenen in West Europa zeer sterk eenzaam is. Daarnaast is nog ongeveer twintig procent matig eenzaam. In totaal is ongeveer één op de drie mensen van achttien jaar en ouder eenzaam.

Eenzaamheid komt voor onder alle leeftijdscategorieën en eenzaamheid is dus niet een probleem waar alleen ouderen mee te maken hebben. Juist ook in de middengroepen komt veel eenzaamheid voor, maar op deze leeftijd is het erg moeilijk om daar ook voor uit te komen. Eenzaamheid blijkt nog steeds een taboe onderwerp te zijn. Mensen in onze samenleving hebben de indruk dat je allemaal goed geslaagd behoort te zijn in het leven. Daar hoort bij dat je gelukkig zou moeten zijn. Maar dat is een verkeerd beeld van de werkelijkheid. Ieder mens maakt in het leven (ernstige) zaken mee, dat kan ook eenzaamheid zijn. Toch geven mensen niet snel toe dat ze eenzaam zijn. Er rechtstreeks naar vragen levert dan ook geen goed beeld op van eenzaamheid.

Mensen die sterk eenzaam zijn zitten vooral in de leeftijdscategorieën van 35-55 jaar (bijvoorbeeld mensen die net een scheiding achter de rug hebben) en onder de 75-plussers (en dan vooral de ernstig zieken/gehandicapten). Aan sterke eenzaamheid liggen vaak meerdere oorzaken tegelijk ten grondslag: bijvoorbeeld een combinatie van een beperking of ziekte enerzijds en het ontbreken van een relatie of het hebben van een slechte relatie anderzijds.

Het sociale konvooi

De meeste mensen zijn in staat zelf iets aan hun eenzaamheid te doen. Maar het allerbeste is om eenzaamheid te voorkomen. Zorg er vooral voor dat je konvooi op orde blijft, houd de mensen met wie je goed contact hebt, vast (ook na verhuizen, verandering van baan e.d.). Binnen je konvooi kan je terug vallen op kinderen of andere familieleden, of op vrienden of vriendinnen. Uiteraard ben jij beschikbaar wanneer mensen in jouw konvooi problemen tegenkomen. Het is daarom belangrijk je netwerk van familie, vrienden, burens en collega's goed te onderhouden: dat vermindert de kans op eenzaamheid. Overigens is ook het uitvoeren van vrijwilligerswerk een goede remedie tegen eenzaamheid: vrijwilligers zijn namelijk minder eenzaam dan gemiddeld.

Eenzaam, en dan?

Sta open voor gesprek met mensen die eenzaam zijn. Neem de tijd om te luisteren! Maar, weet dat eenmalige of kortstondige contacten met mensen die sterk eenzaam zijn, hun gevoel van eenzaamheid alleen maar zal versterken! Eenzame mensen hebben behoefte aan een serie gesprekken, een serie van contacten: duurzaamheid. Misschien zijn er medewerkers, of vrijwilligers te vinden, die tijd kunnen vrijmaken voor een regelmatig weerkerend bezoekje en gesprekje? Dat betekent dat medewerkers, vrijwilligers, maar vooral ook projectbegeleiders langdurig beschikbaar moeten zijn.

Er zijn veel voorbeelden van projecten, die proberen eenzaamheid te verminderen. Veel gemeenten en andere organisaties organiseren koffie-ochtenden voor oudere mensen, een dagje uit met een groep alleenstaanden, een leuke avond theater of film, enz. enz. Maar helpen deze activiteiten echt? Wordt eenzaamheid minder door deze inspanningen? In het boek: 'Aanpak van eenzaamheid: Helpt het?' (2006). Auteurs: Tineke Fokkema & Theo van Tilburg, wordt dieper ingegaan op deze vraag. Op basis van onderzoek sommen de auteurs vele valkuilen op die verbonden kunnen zijn aan het opstarten van projecten om eenzaamheid aan te pakken. Het is heel goed van deze zaken goed nota te nemen.

En denk niet dat vroeger alles beter was: we worden veel ouder (van de meisjes geboren in 1840 bereikten maar zes op de honderd de leeftijd van tachtig jaar en nu zeventig op de honderd) en dat vergroot inderdaad de groep die zich eenzaam zou kunnen voelen.

Neemt de kans op eenzaamheid toe? Ja, omdat de groep groter wordt (er worden immers meer mensen ouder dan tachtig), maar er is een tegen-tendens: mensen praten meer en meer diepgaand met kinderen en anderen om hen heen en meer mensen zien dat je het best al op jonge leeftijd kan beginnen met het onderhouden van contacten met andere mensen: het persoonlijk konvooi!

Voor wie verder wil lezen:

Boek Titel: *Zicht op eenzaamheid; Achtergronden, oorzaken en aanpak* (2007)
Auteurs: Theo van Tilburg & Jenny de Jong Gierveld (redactie)
Uitgever: Van Gorcum, Assen (prijs: omstreeks € 14,50)
ISBN: 9789023243441
Verkrijgbaar via de boekhandel of via www.vangorcum.nl

Boek titel: *Aanpak van eenzaamheid: Helpt het?* (2006)
Auteurs: Tineke Fokkema & Theo van Tilburg.
Uitgever: NIDI, Den Haag. Rapport nummer 69.
Gratis te downloaden via www.nidi.nl

de Jong Gierveld, J. (1998). A Review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8, 73-80.

De Jong Gierveld, J., & Dykstra, P. A. (2008). Virtue is its own reward? Support-giving in the family and loneliness in middle and old age. *Ageing & Society*, 28, 271-287.

De Jong Gierveld, J., & Tesch-Römer, C. (2012). Loneliness in old age in Eastern and Western European societies: Theoretical perspectives. *European Journal of Ageing*, 9(4), 285-295.

De Jong Gierveld, J., & Fokkema, T. (2015). Strategies to Prevent Loneliness. In A. Sha'ked & A. Rokach (Eds.), *Addressing loneliness; Coping, Prevention and Clinical Interventions* (pp. 218-230). New York: Routledge.