



Lezing Masterclass 'Aftrap week tegen de eenzaamheid'

Amsterdam, Osdorp, Huis van de Wijk 't Blommetje'
21 september 2017

Prof dr Jenny Gierveld,
Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI), Den Haag
Faculteit Sociale Wetenschappen, Vrije Universiteit, Amsterdam
Werd geïnterviewd door Sheila Landveld, actieve bewoner in Osdorp en in 't Blommetje onder meer ook als mantelzorgondersteuner. Ahmed El Aslouni is aanwezig namens het stadsdeel Nieuw-West samen met nog 54 anderen uit de zorg en welzijn. We zien vrijwilligers, buurbewoners, beroepskrachten, een manager en een paar studenten, een twee politici en ook een ambtenaar van de centrale stad is aanwezig.

Jenny Gierveld doet al ruim 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.

Eenzaamheid is van alle leeftijden

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 (onder-rapportage).

Mensen die (sterk) eenzaam zijn zitten in alle leeftijdsgroepen. Onder jongeren bijvoorbeeld onder degenen die gepest worden, die te maken hebben met een beperking, die gekenmerkt worden door autisme of door psychiatrische problemen. Onder de 75-plussers gaat het verminderen van gezondheid een rol spelen, maar vooral ook het verlies van de partner, van zussen en broers en andere leeftijdsgenoten. Vergeet niet dat ook in de leeftijdscategorieën van 35 tot 55 jaar veel eenzaamheid voorkomt, terwijl die mensen daar slechts sporadisch over spreken. Het betreft dan bijvoorbeeld mensen die net een scheiding achter de rug hebben en alleen wonen of moeders die alleen de zorg hebben voor opgroeiende kinderen.

Aan 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. Ook factoren op het niveau van de samenleving spelen een belangrijke rol.

Koester je konvooi

De meeste mensen zijn in staat zelf iets te doen om eenzaamheid te voorkomen of eenzaamheid op te lossen. Dat kost wel tijd en energie, die je daarvoor moet vrijmaken.

Zorg er vooral voor dat je konvooi op orde blijft, houd de mensen met wie je betekenisvol contact hebt vast (ook na verhuizen, verandering van baan e.d.). Binnen je konvooi kan je terug vallen op je betekenisvolle contacten met anderen, zoals kinderen of andere familieleden, of op collega's, medevrijwilligers, 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. Als je merkt dat het 'niet pluis' is met een van je konvooi-gezellen stap erop af, ga samen 'koffie drinken' en luister, luister. Overigens is ook het uitvoeren van vrijwilligerswerk een goede remedie tegen eenzaamheid: vrijwilligers maken namelijk gemakkelijk contacten met andere vrijwilligers en zijn dan meestal minder eenzaam dan gemiddeld.

Merk je eenzaamheid op onder mensen van je konvooi, dan moet er gehandeld worden.

Je kent de mensen uit je konvooi. Je kent hen al jaren lang. Je voelt meteen aan dat er soms 'iets niet pluis is' met iemand uit je konvooi. Sta open voor gesprek juist ook met deze mensen. 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. Geef hen het gevoel terug dat ze belangrijk voor jou zijn, dat ze meetellen. Doe dit eventueel samen met andere mensen uit jullie konvooi. Omgekeerd mag je aandacht vragen aan je medeleden van het konvooi voor jouw problemen.

Misschien zijn er ook medewerkers, of vrijwilligers te vinden, die tijd kunnen vrijmaken voor een *regelmatig weerkerend* bezoekje en gesprekje? Eenmalige contacten of bezoeken alleen met de kerstdagen helpen niet; vermoedelijk worden de mensen daar alleen maar ernstiger eenzaam van. Dat betekent dat medewerkers, vrijwilligers, maar vooral ook projectbegeleiders *langdurig* beschikbaar moeten zijn. En die mensen bewondert Jenny Gierveld.

Er zijn veel voorbeelden van projecten, die proberen eenzaamheid te verminderen. Veel gemeenten en andere organisaties organiseren koffi-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 elk geval geldt, dat activiteiten vooral niet als 'eenzaamheidsbestrijding' mogen worden neergezet; eenzame mensen worden daardoor afgeschrikt.

Neemt 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.

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