

## Een betekenisvolle relatie helpt tegen eenzaamheid

Niet elke alleenstaande oudere zit eenzaam te verpieteren achter de geraniums. De behoefte aan contact verschilt per persoon. Toch rust er nog altijd een taboe op eenzaamheid.

Friesch Dagblad - Trudy Oldenhuis

Geplaatst: 25 maart 2019



Wat te doen aan eenzaamheid bij ouderen? Idee: koppel hen aan actieve ouderen of andere vrijwilligers, zodat ze samen wat kunnen ondernemen. Goede oplossing?

Nee, zegt Marleen Oostland, oprichter van de Groningse Stichting Jij&Co, die netwerken wil realiseren waarbinnen mensen elkaar leren kennen en helpen. „Ik had eerst wel dit plan, maar het werd niets. Inactieve en actieve ouderen hadden helemaal geen klik met elkaar.”

Wat wel werkt, bleek uit onderzoek: proberen te zorgen voor een betekenisvolle relatie. Als het gaat om een relatie met een andere oudere of vrijwillige, dan is het belangrijk dat die relatie gebaseerd is op gelijkwaardigheid en voor beide kanten dus betekenisvol is. „Het helpt bijvoorbeeld als de vrijwilliger en oudere gedeelde interesses hebben, zodat ze wat met elkaar te bespreken hebben.”

*Inactieve en actieve ouderen hadden helemaal geen klik met elkaar*

Tot die conclusie kwam Oostland na onderzoek met hulp van enkele studenten van de Rijkuniversiteit Groningen in Garmerwolde, gelegen net ten noordoosten van de stad Groningen. In Garmerwolde werkte Oostland samen met het bestuur van de Garmerstee, een groep vrijwilligers die activiteiten voor ouderen in het dorp organiseert.

## **Kleiner sociaal netwerk**

Want het risico op eenzaamheid bij ouderen is er wel degelijk, ziet Oostland. „Ouderen blijven langer thuiswonen, ook als ze bijvoorbeeld minder mobiel worden of meer hulp nodig hebben. Dan kan echter het sociale netwerk ook kleiner worden.”

*Het helpt bijvoorbeeld als de vrijwilliger en oudere gedeelde interesses hebben, zodat ze wat met elkaar te bespreken hebben*

Maar toegeven dat er eenzaamheid in een dorp is, blijkt nog best lastig. „Het voelt toch een beetje als falen”, aldus Oostland. Op een informatieavond in Garmerwolde, georganiseerd voorafgaand aan het onderzoek, ontkende men aanvankelijk dat er eenzaamheid was.

„Een vrouw zei het ook zo: ‘In Garmerwolde is niemand eenzaam.’ Er werden al activiteiten georganiseerd voor ouderen en het gevoel was daarom: wij doen het goed als dorp.” Toch gaf diezelfde vrouw

later op de avond toe dat haar overbuurvrouw wel vaak alleen was en dat zij het zelf moeilijk vond om op die overbuurvrouw af te stappen om te vragen: ‘voel je je wel eens alleen?’.

## **Zin in een praatje**

Uit de enquête die de studenten bij zeventig ouderen in het dorp afnamen, bleek vervolgens dat best een aantal van hen zich wel eens eenzaam voelde. Oostland: „Het stereotype beeld van een eenzame oudere die altijd alleen thuis zit, klopt niet. Er was bijvoorbeeld een oudere man, die niet veel familie had, maar ook zei: ‘Als ik zin heb in een praatje, ga ik de straat op.’ Hij hield van de natuur en ging erop uit. Dat was voor deze man genoeg.”

Een betekenisvolle relatie kan zich dus afspelen met mensen, maar ook met dieren of het landschap. Niet elke eenzame oudere heeft dezelfde behoeftes. „Het is belangrijk om goed uit te zoeken of mensen bij elkaar passen, als je een vrijwilliger bij iemand plaatst. Om dat te laten slagen, moet er aan beide kanten iets van vertrouwen zijn. Als dat er niet is, en er is dus geen klik, dan moet je ook zeggen: klaar, dit werkt niet.”

## **Taboe**

Moeilijk daarbij is dat er toch nog vaak een taboe rust op eenzaamheid, zie ook de aanvankelijk ontkennende reactie in Garmerwolde (‘Hier is niemand eenzaam’). In Ulrum, waar Oostland ook een project uitvoert met RUG-studenten, proberen de studenten daarom eenzaamheid bespreekbaar te maken.

*Er werden al activiteiten georganiseerd voor ouderen en het gevoel was daarom: wij doen het goed als dorp*

Daarbij delen ze onder ouderen ook zogenoemde koffielijsten uit. „Daarop kan iemand aangeven of hij of zij het leuk vindt om eens met iemand koffie te drinken. Een prachtig initiatief, vind ik, heel laagdrempelig ook. Zo hoef je niet te zeggen ‘ik ben wel eens eenzaam’, maar alleen dat je het leuk vindt dat er eens iemand bij je langskomt. Die koffielijsten houden we er daarom in.”