

Eenzaam maar niet zielig

Bron maart 2019 <https://www.rug.nl/news/2019/03/lonely-but-not-miserable>

De samenleving vergrijsst in hoog tempo. Daardoor komt ook meer aandacht voor eenzaamheid onder ouderen. Een onderwerp waar nog steeds een taboe op rust. Ook is nog lang niet duidelijk wat de beste manier is om dit probleem aan te pakken.

‘Niemand is hier eenzaam’

‘Je kunt wel zoeken maar je vindt ze niet’, Niemand is hier eenzaam’.

Uitspraken op een bijeenkomst over eenzaamheid onder 65-plussers in Garmerwolde. Mooie illustraties van het taboe dat er nog rust op eenzaam zijn. Want uit onderzoek bleek dat 10 procent van de dorpsbewoners wel degelijk eenzaam is.

Het onderzoek dat werd gedaan in Garmerwolde kwam tot stand door een samenwerking tussen Louise Meijering van de faculteit Ruimtelijke Wetenschappen, Karin Veldman van de wetenschapswinkel Volksgezondheid en Geneeskunde en Marleen Oostland van stichting Jij&co. Zij had het idee om eenzaamheid in kleine dorpen te verminderen door het koppelen van inactieve aan actieve ouderen en wilde graag onderzoek laten doen naar eenzaamheid. Studenten Felipe Melo Pissardo, Stijn Ringnalda en Gijs Westra gingen met deze opdracht aan de slag.

Wat is eenzaamheid?

De eerste vraag was: Wanneer wordt eenzaamheid precies een probleem en hoe los je het op? Gijs: ‘Toen we met het onderzoek begonnen wilden we eerst weten wat eenzame ouderen precies zijn. We hebben van deur tot deur aangebeld en aan de oudere bewoners een enquête uitgedeeld. Hierin stonden vragen over contact met vrienden, familie en buurtbewoners, sociale activiteiten en het belang hiervan. De mate waarin iemand zich eenzaam voelde bleek vooral te liggen in een geïsoleerd leven, het hebben van weinig sociale contacten en het hebben van een introverte persoonlijkheid. De

volgende vraag was: kunnen we de eenzaamheid van de ouderen verminderen door ze te koppelen aan actievere ouderen?' Al vrij snel bleek die oplossing niet zo simpel te zijn.

Geen standaard oplossing

Eenzaamheid is complex en niet voor iedereen hetzelfde. Het kan niet beantwoord worden met een standaard oplossing zoals zorgen voor meer sociaal contact tussen actieve en inactieve ouderen. In het onderzoek kwam bijvoorbeeld iemand naar voren met een hobby die alleen in de zomer uitgeoefend kan worden. De rest van het jaar zat hij veel binnen. Hij voelde weinig binding met dorpsgenoten. Ging af en toe naar dorpsactiviteiten maar was eigenlijk meer op zoek naar contact met iemand met hetzelfde karakter en dezelfde interesses.

Bij iemand anders was er alleen nog sprake van contact met een paar familieleden. Op papier misschien eenzaam, maar hij voelde dat niet zo. Hij haalde al zijn sociale behoeftes uit interacties op straat. 'Dan ga ik eruit met de fiets. Je ontmoet mensen, je ziet mensen die bezig zijn in de natuur, je ziet honden en katten die je op de fiets nog tegenkomt'.

Er moet een 'klik' zijn

Het typische beeld van iemand die verpietert achter zijn geraniums is lang niet altijd aan de orde. Eenzaamheid is in sommige gevallen gewoon onvermijdelijk. Als bij iemand op hoge leeftijd het oude sociale netwerk wegvalt door het overlijden van mensen dan is er soms geen behoefte meer om een heel nieuw netwerk aan te gaan. Sociaal contact is daarnaast niet iets wat je kunt forceren. Veldman: 'Je kunt mensen niet zomaar bij elkaar in een kamer zetten met een pot koffie en daarmee het gevoel van eenzaamheid oplossen'. Er moet een 'klik' zijn. Juist door inactieve en actieve mensen aan elkaar te koppelen zit er meteen een stuk ongelijkheid in, waardoor de kans juist groot is dat er geen klik is.

Betekenisvolle relaties

Al gauw werd dus het idee van actief en inactief aan elkaar te koppelen losgelaten. De vraag was nu 'Hoe eenzaamheid opnieuw vorm te geven?'. Uiteindelijk kwamen de studenten op het concept van betekenisvolle relaties uit. Dit kan met mensen zijn maar ook met dieren of zelfs het landschap. Zolang er maar sprake is van een gevoel van verbondenheid. Gijs: 'Toen we de resultaten van de enquête en het onderzoek presenteerden werd er wat sceptisch gereageerd. Het is blijkbaar moeilijk voor mensen om toe te geven dat er eenzaamheid is. Op dat moment werd heel duidelijk dat er een negatief stigma aan eenzaamheid plakt. Eenzaamheid wordt niet geaccepteerd. Of in ieder geval ontkend. Je bent zielig als je eenzaam bent. Terwijl het juist een onderdeel is van ouder worden. Het kan iedereen overkomen.'

Niet zielig

Uit het onderzoek zijn twee belangrijke conclusies te trekken. Wanneer iemand eenzaam is, moet een gesprek de eerste stap zijn. De gesprekspartners moeten daarbij een gelijkwaardige basis hebben. Zonder het stempel van eenzaam op een van de deelnemers te drukken. Met aandacht zijn voor karaktereigenschappen en gedeelde interesses leg je de basis voor een betekenisvolle omgang en kun je eenzaamheid op een goede manier aanpakken. Daarnaast is uit het onderzoek naar voren gekomen dat het belangrijk is om eenzaamheid te destigmatiseren. Mensen durven misschien niet zo snel toe te geven dat ze eenzaam zijn omdat de omgeving niet wil accepteren dat eenzaamheid voorkomt. Door het begrip bespreekbaar te maken creëer je ruimte om het taboe te doorbreken. Eenzaamheid is soms onvermijdelijk en is niet altijd negatief. Eenzame mensen zijn niet altijd zielig.