

# ‘Niet vóór, maar mét ons!’

## AANPAK EENZAAMHEID BIJ OUDEREN

Veel ouderen zijn eenzaam. Niet alleen ouderen die zelfstandig thuis wonen, maar ook bewoners in verzorgings-/verpleeghuizen. En ondanks alle burgerinitiatieven, de inzet van vrijwilligers en het aanbod van welzijnsorganisaties lijkt eenzaamheid alleen maar een toenemend probleem te vormen. Hoe lossen we dit op, als het al op te lossen is? Wij hebben aan ouderen zelf gevraagd wat hun ervaringen en wensen zijn om eenzaamheid aan te pakken. Want veel wordt bedacht vóór ouderen. En dat is precies wat de meeste ouderen níet willen en misschien ook wel waarom het aanbod niet wordt afgenomen. Wij geven de ouderen zelf een stem. Hier onder geven we een kort en bondig overzicht van wat ouderen zeggen.

### KIJK EN LUISTER MET AANDACHT

Gevoelens van eenzaamheid zijn heel persoonlijk. Juist daarom vraagt de aanpak maatwerk. Soms zijn mensen zich er niet eens van bewust dat ze eenzaam zijn. Immers, zó hadden ze het niet genoemd. Wel dat ze weinig energie hadden, niet gelukkig waren, geen eetlust hadden. Wil je iets kunnen doen aan eenzaamheid, dan begint het met het herkennen en erkennen dat je eenzaam bent. En dat is niet eenvoudig, ook al vanwege het taboe dat er op rust, de angst en de schaamte. Ouderen hebben behoefte aan een andere manier van benaderen dan ze nu veel meemaken. Het begint met aandachtig kijken en luisteren naar wat mensen zeggen. En ook naar wat ze níet zeggen.

*‘Het is al moeilijk genoeg om je bloot te geven en je afhankelijkheid te accepteren. Je wilt toch flink zijn.’*

### IEDER ZIJN ROL

Gezonde ouderen zijn in principe zelf verantwoordelijk om initiatieven te ondernemen, zeggen ouderen. Zij willen doorgaans ook graag zelf de regie houden. Maar er kan een moment komen waarop dat lastig wordt. Er zijn ook ouderen die niet in staat zijn om iets tegen hun eenzaamheid te doen. Met hen moet actief contact gezocht worden.

#### Wie kan helpen?

Een integrale wijkwerker die als spil functioneert. Deze wijkwerker is spin in het web van informele ondersteuners, ouderen en professionals in de wijk. Hij of zij ondersteunt, coacht en legt verbindingen. Essentieel is dat deze wijkwerker los staat van belangen en prestatienormen van bestaande organisaties en volkomen onafhankelijk kan functioneren, naast de oudere. Dit is nieuw voor Amsterdam. Er rust nu een te zware claim op vrijwilligers. Ouderen stellen contacten met vrijwillige ouderen op prijs omdat die hun hun leefwereld begrijpen. Maar de problematiek van eenzame ouderen is voor vrijwilligers te ingewikkeld of te zwaar. Dit vergt een hoger opgeleide professional.



## WERK SAMEN MET OUDEREN

‘Zingeving’ en ‘beleving’ zijn de kernwoorden die ouderen gebruiken. Daar praat niet iedereen gemakkelijk over, zeker niet de generatie ouderen van nu. Het is van groot belang om het vertrouwen van eenzame ouderen te winnen. Ouderen kunnen verlies van identiteit ervaren, voelen zich niet nuttig of hebben het gevoel dat de samenleving hen als last ervaart. Terwijl ouderen juist een bron aan kennis en ervaring met zich mee dragen en (levens)wijsheid. Velen van hen zouden die graag willen delen of uitdragen.

***‘Het is zo belangrijk dat je erkenning krijgt voor zowel je huidige als je vroegere bijdrage aan de samenleving. Je wilt je onderdeel blijven voelen van de maatschappij.’***

## MAAK MEER GEBRUIK VAN BESTAANDE KENNIS

Er is al veel (theoretische) kennis over de oorzaken en kenmerken van eenzaamheid. Maak daar gebruik van om handvatten te hebben voor het herkennen van eenzaamheid en de juiste aanpak. Onderscheid wordt bijvoorbeeld gemaakt tussen typen eenzaamheid. Sociale eenzaamheid, die gaat over het missen van contacten. Emotionele eenzaamheid, wat duidt op een gevoeld gebrek aan een emotionele hechte band met een partner, familielid, vriend of vriendin. En existentiële eenzaamheid, het idee er niet toe te doen, geen zinvol bestaan te leiden.

Anja Machielse (hoogleraar) laat zien dat ouderen op heel verschillende manieren met hun eenzaamheid kunnen omgaan en dat het belangrijk is om daarbij aan te sluiten. Zij onderscheidt bijvoorbeeld afhankelijkken, buitenstaanders en overlevers. Zonder ouderen in een van deze hokjes te stoppen kan die indeling helpen om inzicht te krijgen in verschillen in situatie en gedrag van ouderen.

In de huidige praktijk wordt de oplossing voor eenzaamheid gezocht in het aanbieden van sociale activiteiten zonder dat wordt gekeken waar de eenzaamheid nu echt over gaat. Dan blijft het bij symptoombestrijding. De interventie sluit niet aan bij waar de oudere behoefte aan heeft, wat leidt tot teleurstelling bij de oudere én bij de professional of vrijwilliger.

***‘Zo’n jong meisje van maatschappelijke dienstverlening komt met een aanbod vanuit de organisatie. Maar ze vraagt niet wat ik wil als ik het fysiek en psychisch niet meer aan kan.’***