

It lûd fan Fryslân

Eenzaamheid onder senioren



FRIES SOCIAAL
PLANBUREAU

01 | 2017

Aanleiding

Senioren en hun netwerk

Bijna de helft van de senioren van 75 jaar en ouder is matig tot zeer ernstig eenzaam. Eenzaamheid komt op alle leeftijden voor, maar bereikt onder senioren een piek. Juist ouderen hebben te maken met een slinkend netwerk en afnemende mobiliteit.

In mei 2016 bracht het Fries Sociaal Planbureau een publicatie over eenzaamheid onder ouderen uit, waarin deskundigen aan het woord kwamen die in hun werk met eenzaamheid te maken hebben. Nu geeft het FSP het woord aan tien senioren. Welke rol speelt eenzaamheid in hun leven? Welke invloed heeft eenzaamheid op het algehele gevoel van welbevinden en tevredenheid? Is het zo dat ouderen eenzaamheid zélf kunnen voorkomen of beïnvloeden zoals deskundigen De Jong Gierveld, Slaets en Nieuwenhuizen onlangs concludeerden? En zo ja, hoe? En welke factoren spelen daarbij een rol?

Eenzaamheid onder senioren

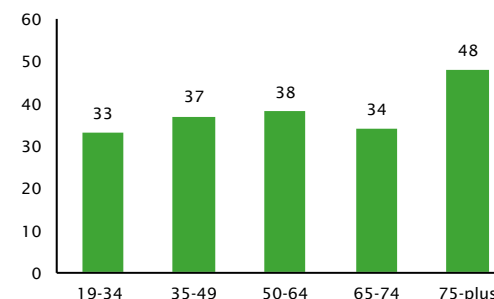
Vier van de tien Friese senioren van 65 jaar en ouder zijn matig tot zeer ernstig eenzaam. Eenzaam is 'zich niet verbonden voelen'. Door het verlies van contacten, door het gebrek aan contacten, of doordat de aard van de contacten niet voldoet aan de verwachtingen. De in de afgelopen jaren verzamelde kennis en ervaring leren dat eenzaamheid niet vermindert door alleen ontmoetingen te faciliteren. Ontmoeting is echter wél een voorwaarde voor contact en verbinding: het gevoel ertoe te doen, het gevoel nuttig en van waarde te zijn, zo bleek uit onderzoeken en ervaringen van experts in de publicatie van mei 2016 over het thema.

Eenzaamheid komt op alle leeftijden voor: een derde van alle mensen is eenzaam. Bij oudere senioren (75-plus) komt het echter vaker voor, omdat ze veel blijvende verliezen mee maken, zoals het verlies van naasten, verminderde mobiliteit, afnemende gezondheid en een afbrokkelend netwerk. Nu meer zelfredzaamheid van mensen wordt gevraagd én de samenleving meer ouderen gaat tellen, is het belangrijk om stil te staan bij eenzaamheid onder ouderen.

"Je wilt niet zeuren over vroeger."

Meneer Jansen (79): "Ik zie dat jongeren het prachtig vinden als er oudjes op bijvoorbeeld het dorpsfeest komen. Vaak vragen ze wel hoe het met je gaat, maar niemand vraagt je mening, of hoe je iets zou aanpakken. Dat kan me wel eens eenzaam maken. We hebben zoveel meegemaakt, we hebben zoveel ervaring, maar ik hou me maar stil. Je wilt niet zeuren over vroeger."

Percentage matig tot ernstig eenzame Friezen per leeftijdscategorie, 2012



Bron: GGD Gezondheidsmonitor, bewerking FSP

De Jong Gierveld & Van Tilburg definiëren eenzaamheid als een negatieve situatie, gekenmerkt door gemis (sociaal) en teleurstelling (emotioneel). Het is de uitkomst van een persoonlijke waardering van een situatie waarin iemand zijn bestaande relaties afweegt tegen zijn of haar wensen of verwachtingen ten aanzien van relaties. Eenzaamheid is dus een persoonlijke, subjectieve ervaring, die moeilijk van buitenaf waar te nemen is. Deze definitie wordt de afgelopen tien jaar vrijwel overal gebruikt als het gaat om het omschrijven van eenzaamheid.

Aandacht voor eenzaamheid

Recente beleidsmaatregelen vragen om een zo groot mogelijke zelfredzaamheid van burgers, zo nodig met steun vanuit het eigen sociaal netwerk. In dit kader is eenzaamheid, waarbij onvoldoende sprake is van een netwerk of de aansluiting ermee, een belangrijk beleidsthema geworden. Immers, als een netwerk ontbreekt komen hulpvragen bij de professionele hulp- en zorgaanbieders terecht. Bovendien heeft eenzaamheid een schadelijke invloed op de gezondheid, waardoor hulp- en zorgvragen stijgen. Recentelijk is er meer aandacht gekomen voor de eigen regie in eenzaamheid: eenzaamheid is door eigen inspanningen te voorkomen of te verminderen.

"Ouderen moeten zélf eenzaamheid voorkomen"

De geïnterviewde ouderen geven op de volgende pagina's aan dat ze inderdaad invloed kunnen uitoefenen op eenzaamheid, echter tot op zekere hoogte. Deels gaat het om **levenshouding**, maar daarnaast gaat het ook over **gezondheid en mobiliteit** en het gewaardeerd worden. Een open, op contacten gerichte levenshouding is de basis. De gezondheid kan een grote invloed uitoefenen op deze houding: is men mobiel, is men vitaal genoeg, is men helder van geest? Tot slot speelt de omgeving een grote rol: hoort men erbij, wordt men gehoord, gezien en **gewaardeerd**? Het woord is nu aan de senioren zelf.



De levenshouding, de manier waarop naar het leven en de omgeving gekeken wordt zorgt in belangrijke mate voor het voorkomen en verminderen van eenzaamheid. Wat wordt verwacht? Hoe horen contacten te verlopen, wie hoort initiatief te nemen? De ouderen geven aan dat het belangrijk is om niet af te wachten maar zélf contacten aan te gaan en warm te houden. Het gaat om het toesteken van handen én het openstaan voor de door anderen toegestoken handen. Daarnaast is het erg belangrijk om het eenmaal gevormde netwerk te onderhouden door bezoeken, telefoontjes en via social media. Korte spontane bezoeken werken beter dan lange bezoeken met grote tussenpozen, omdat het gemakkelijker is om even te vragen 'hoe het nu gaat' dan uitgebreid bij te praten na het maken van een afspraak. Ook wezen ouderen op het investeren in computervaardigheden, om verzekerd te zijn van contacten als men mogelijk minder mobiel wordt.

"Ik zie zo vaak een afwachtende houding bij ouderen."

- **Meneer Dijkstra (77)** geeft aan dat ouderen zelf veel kunnen doen aan het verzamelen van mensen om hen heen: "Ik zie zo vaak een afwachtende houding bij ouderen. Tja, we hebben natuurlijk ook alle tijd, ook alle tijd om na te denken. Maar het is zo belangrijk om zélf op mensen af te stappen, steeds weer. Het begint al met een vriendelijke glimlach, een aardige opmerking in de supermarkt, een houding die contact uitnodigt. Zo krijg je kennissen om je heen. Daarna moet je die contacten niet laten verwateren. Je moet je kennissen dus steeds even opzoeken, of steeds even contact met hen maken. Vaak doen ze dat dan ook bij jou."

"Promoot beslist computergebruik."

- **Mevrouw Rutgers (66)** pleit voor het breed aanbieden van computercursussen en hulp bij computervaardigheden: "Computergebruik moet beslist gepromoot worden, al gaat het maar om de beginselen van mailen en het zoeken naar informatie. Help ouderen over die computerangst heen, zodat ze verzekerd zijn van 'het oog naar de wereld'! Via internet kun je zoveel informatie verzamelen, zoveel contacten onderhouden via mailtjes en Facebook, maar ook voor regelzaken heb je steeds vaker internet nodig: even iets bestellen, bankzaken regelen, de waterstand doorgeven, enzovoort. De computer zorgt er beslist voor dat je jezelf kunt blijven redden, en dat je contact houdt met een club mensen om je heen als je minder handig ter been wordt."

"Zou hier straks ook iemand komen?"

- **Meneer Andela (88)** vertelt dat normen en verwachtingen een grote invloed op de levenshouding hebben: "Mijn ouders waren tot op hoge leeftijd samen en kregen iedere zondag bezoek. Wij woonden als volwassen kinderen allemaal in de buurt. Dat geldt niet voor mijn kinderen, en daarnaast hebben ze doordeweeks drukke banen. Maar toch heb je onbewust de verwachting meegekregen dat je kinderen iedere zondag langs komen. Misschien maakt dat de zondag ook wel het moeilijkst. Op zondag is er geen bedrijvigheid, geen postbode, geen busje wat het gehandicapte buurmeisje komt ophalen. Op zondag stoppen er auto's bij de burens en komen hun kinderen op visite. En dan denk je wel eens: 'Zou hier straks ook iemand komen?'. En dan voel je je wel eenzaam als de dag ten einde loopt en er is niemand geweest. Ook de burens niet, want die hadden zélf visite."

De geïnterviewde ouderen geven aan dat het belangrijk is dat **ze gezond en mobiel genoeg zijn** om erop uit te kunnen. Een wandeling of tochtje, desnoods met rollator, scootmobiel of voortgeduwd in een rolstoel, schept de voorwaarde voor ontmoetingen. Helderheid van geest maakt contact gemakkelijker, en draagt bij aan het aanleren en onthouden van vaardigheden. Ook zorgt helderheid van geest ervoor dat bijvoorbeeld het nieuws gevolgd kan worden, waardoor men gespreksstof heeft. De senioren geven aan dat het belangrijk is om zo fit en gezond mogelijk te blijven.



"De uitvinder van de rollator verdient een lintje."

- **Mevrouw Wagenaar (84)** glimlacht dat de uitvinder van de rollator wat haar betreft een lintje verdient: "Dankzij de rollator kan ik zelf lopen, kan ik naar mijn kinderen toe, kan ik door de buurt wandelen voor wat beweging en een praatje. Juist als je op pad gaat kom je anderen tegen. En door dagelijks er even op uit te gaan kom je dagelijks mensen tegen. Als het om dezelfde mensen gaat, heb je zomaar een praatje, en kun je even doorkletsen over de onderwerpen die de dag ervoor aan de orde kwamen. Zonder de rollator zou ik vast zitten op mijn kamer, en moest ik maar afwachten of er iemand langs zou komen. Of wie."

"De computer houdt je ook nog scherp."

- **Mevrouw Douwsma (75)** geeft aan dat ze nu nog computervaardigheden kan leren: "Maar ik moest veel overwinnen om te gaan computeren, hoor. Eén van de kleinkinderen zei: 'Beppe, knoei maar raak, ik fix het wel weer!' Nou, dan durf je wel. Je moet niet wachten tot je de computer echt nodig hebt. En je moet er niet van uitgaan dat anderen je zaakjes wel op de computer regelen. Dat moet je zélf doen, zo blijf je zo lang mogelijk baas over je eigen leven. Na de eerste aarzelingen begon ik het leuk te vinden. Ik ben nu nog helder in mijn hoofd, ik kan nu nog leren en onthouden. Wat ik nu weet hoeft ik later niet meer te leren. En de computer houdt je ook nog scherp."

"Ik help bewoners die bijna niks meer kunnen."

- **Mevrouw Wiersma (86)** merkt op dat de populatie in haar zorgcentrum verandert: "De nieuwe mensen die hier komen zijn behoorlijk dement. Ze zitten maar wat voor zich uit te staren. Ze zijn vast heel eenzaam, maar ook voor ons als oude bewoners is het niet leuk. Ik help bewoners die bijna niets meer kunnen. Zo voel ik me nuttig. Maar echt contact heb je niet, en een gesprek is niet mogelijk. Of ze vergeten alles meteen weer. Dat maakt me wel eenzaam. Ik kom amper de deur uit, dus ik ben aangewezen op de bewoners van het tehuis. Ik ben heel blij dat ik nog scherp ben en een laptop heb. Ik kan lezen, appen, mailen, Facebooken en praatprogramma's volgen. Zo heb ik contact met 'de hele wereld'."

Ouderen voeren zelf de meeste regie over hun levenshouding en maken daar keuzes in. Hun gezondheid en mobiliteit kunnen ze tot op zekere hoogte beïnvloeden. Maar het **gewaardeerd worden**, gehoord en gezien worden, serieus genomen worden, ligt voornamelijk in de handen van de eigen omgeving en van de samenleving. En bij eenzaamheid gaat het er juist om dat men 'ertoe doet', dat men zich nuttig voelt en dat men het gevoel heeft volwaardig en onvoorwaardelijk mee te tellen.



"Eenzaamheid ontstaat in een wisselwerking met de omgeving."

- **Mevrouw Rutgers (66)** schetst dat eenzaamheid in wisselwerking met de omgeving ontstaat: "Als die omgeving uitstraalt dat je niet een van hen bent, dan is eenzaamheid het gevolg. Hoe je je best ook doet. Het kan zijn dat je hoger opgeleid bent, geen Fries spreekt, of naar je eigen tevredenheid in een bestuur zit, je ligt er uit, je hoort via via dat je 'eigenwijs' bent of je 'beter dan hen voelt'. Je moet jezelf verloochenen om er bij te horen, en ook dát leidt tot eenzaamheid."

"Sommige zusters benaderen ons als domme oudjes."

- **Mevrouw Jansen (86)** geeft aan dat er ongeschreven regels lijken te bestaan over wie mee telt en wie niet: "Sommige zusters benaderen ons als domme oudjes. Dat vind ik heel erg. Ze praten met elkaar alsof je er niet bij bent. Ik ben zelf wel eens een praatje begonnen, maar dan zitten ze je geïrriteerd aan te kijken zonder te reageren. Of als je mee gaat praten als ze het bijvoorbeeld over het nieuws hebben. Dan valt het gesprek stil en lijken ze je zwijgend de mond te snoeren. Alsof je je plaats moet weten. Dan houd je je maar stil. Dat maakt je eenzaam. Alsof je afgeschreven bent en er niet toe doet."

"De jongeren bepalen wél de norm."

- **Mevrouw Postma (74)** vertelt dat het moeilijk is om jongeren bij te houden, maar dat de jongeren wél de norm bepalen: "Vooral op verjaardagen kan ik het jongvolk moeilijk bijhouden. Het gaat vaak over computers, met veel Engelse termen. Dan hou je je maar wat stil, maar het voelt wel alsof je afgeschreven bent. Mijn man trekt zich helemaal terug, die wordt wat doof. Ik heb wel een laptop, hoor, die gebruik ik voor bankzaken en de belasting. En ik kan mailen. Maar ik hoor om me heen dat veel ouderen er grote moeite mee hebben dat bankzaken en belasting nu alleen nog maar op de computer geregeld kunnen worden. We worden ertoe gedwongen, en dat voelt beslist niet leuk. Ons wordt niet gevraagd hoe het beter, veiliger en begrijpelijker kan. Onze wensen en meningen tellen niet. Jammer."

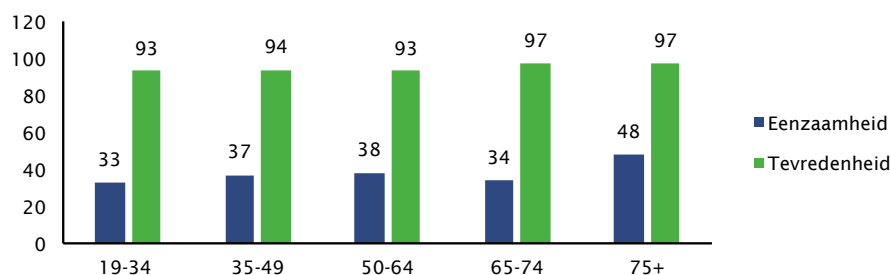
Opmerkelijk: senioren zowel eenzaam als tevreden

Uit de cijfers van de GGD Gezondheidsmonitor (2012) blijkt dat senioren niet alleen hoog scoren op eenzaamheid, maar dat ze tevens het meest tevreden zijn over hun leven, en hun leven een hoger cijfer geven dan jongeren. Dit cijfer stijgt met het klimmen der jaren.

De senioren geven unaniem aan dat eenzaamheid en tevredenheid elkaar beslist niet hoeven uit te sluiten.

Zo komen gelijktijdig voor: **Tevredenheid** gaat over materiële omstandigheden en woonsituatie, maar ook over gezondheid en mobiliteit, over wat men bereikt heeft in het leven, of de kinderen goed terecht zijn gekomen en over het goede contact met familie, vrienden en kennissen. **Eenzaamheid** gaat alléén over dat sociale aspect.

Percentage Friezen dat eenzaam is en tevreden over hun leven, naar leeftijdscategorie, 2012



Bron: GGD Gezondheidsmonitor, bewerking FSP

Kortom

Eenzaamheid is een belangrijk onderwerp in maatschappelijke discussies geworden, nu de overheid burgers vraagt zo lang mogelijk zelfredzaam te zijn, zo nodig met steun van hun eigen sociale netwerk. Een grote winst voor mensen die zelf willen en kunnen bepalen hoe ze hun leven inrichten, en zich daarbij gesteund voelen door familie, vrienden en burens. Maar hoe zit het met mensen die daar minder of niet toe in staat zijn, of door omstandigheden een minimaal netwerk hebben?

Het FSP ging met ouderen in gesprek over het thema eenzaamheid. De senioren noemen enkele factoren die van invloed zijn op het aangaan en vergroten van hun netwerk en het verminderen van eenzaamheid: mobiliteit en een zo helder mogelijk verstand en geheugen zijn belangrijke voorwaarden voor ontmoetingen en contact. Ook de open, actieve, niet afwachtende levenshouding is belangrijk. Door tijdig te investeren in vriendschappen en computervaardigheden weet men zich verzekerd van een netwerk, mochten mobiliteit en zelfredzaamheid in de toekomst afnemen. Deze investering in contacten moet echter wel van twee kanten komen. De senioren geven aan dat het voor het verminderen van eenzaamheid essentieel is om serieus genomen, gewaardeerd, gehoord en gezien te worden. Professionals, beleidsmakers en samenleving kunnen samen met de ouderen zorg dragen voor deze wederzijdse inspanningen. En als het gaat om het aanspreken van hulp vanuit het eigen netwerk, moet stil worden gestaan bij het feit dat het voor veel huidige ouderen moeilijk is om hulp te vragen. Men wil "niet klagen, zeuren of tot last zijn".

Colofon

In de Databank van het Fries Sociaal Planbureau zijn meer cijfers te vinden over eenzaamheid.

Bronnen/links

- Fries Sociaal Planbureau
- It Lûd fan Fryslân, mei 2016
- GGD Fryslân
- De Jong Gierveld & Van Tilburg
- Senioren (onder pseudoniem)

Auteurs

Truus de Witte
Sibilla Hoekstra

Contact

Truus de Witte
tdewitte@friessociaalplanbureau.nl
(058) 234 85 00 / 06 39201993

Opmaak

Jongens van de Jong


**FRIES SOCIAAL
PLANBUREAU**

Westersingel 4
8913 CK Leeuwarden
T (058) 234 85 00
www.friessociaalplanbureau.nl

*Het Fries Sociaal Planbureau wordt
gesubsidieerd door de provincie Fryslân.*