



“Eenzaamheid is een probleem van ons allemaal”

tekst & foto's: Hanneke van de Put

Samen Ouder Worden

Het programma Samen Ouder Worden is een initiatief van de Nederlandse Organisatie Vrijwilligers (NOV) en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). In 40 steden wordt het programma uitgerold en TijdVoorActie is als enige jongeren organisatie deelnemer. In Gouda wordt het programma vormgegeven door Johanna Hoving (TijdVoorActie). Maurice de Korne (Samen voor Goud) vervult een side-kick rol in Utrecht, samen met Vier het Leven en Handje Helpen. Het programma heeft als doel om ouderen op een goede manier oud te laten worden, door het doen van vrijwilligerswerk of door de inzet van vrijwilligers.

www.nov.nl/samenouderworden

Midden in Gouda, onder de Sint-Jan, bevindt zich het kantoor van Netwerk Samen voor Goud. Gouda is ook één van de steden waar TijdVoorActie het programma Samen Ouder Worden draait. Met Maurice en Johanna (op de foto's) praat ik over eenzaamheid, in Nederland en specifiek in Gouda. Ook schuif ik aan bij het straattafeltje, een initiatief van Netwerk Samen voor Goud.

EENZAAMHEID EN OUDEREN

“Wat we bij ouderen veel zien is dat eenzaamheid een signaal is,” begint Johanna, “waarbij je eigenlijk actie moet ondernemen om te zorgen dat je meer verbondenheid ervaart. Maar wanneer mensen dit niet meer kunnen, dan raken ze steeds meer in een isolement en wordt de eenzaamheid problematisch. Dat zie je wel bij veel ouderen gebeuren.”

“Eenzaamheid is ook een overkoepelend probleem voor andere problemen,” vult Maurice aan. “Mensen trekken bijvoorbeeld heel laat aan de bel als ze financiële problemen hebben. Of als mensen ouder worden en hun mobiliteit vermindert, dan is dát eigenlijk het initiële probleem. Niet de eenzaamheid.”

SAMEN OUDER WORDEN

Binnen het programma Samen Ouder Worden (zie kader) is Johanna actief in Gouda. Haar voornaamste taak is om het thema ‘eenzaamheid’ op de kaart te zetten. Hiervoor is ze in gesprek met de wijkteams, beleidsmedewerkers en andere maatschappelijke organisaties. Samen kijken ze wat juist wel of niet werkt in Gouda en hier wordt een plan voor ontwikkeld. Ook spreekt Johanna veel ouderen, sommige eenzaam, anderen juist niet.

“Ik ontmoette een man van eind 60, hij was net met pensioen en zet zich in als netwerkverbinder om mensen bij elkaar te brengen. Hij kwam veel bij buurthuizen en hier was een dame die erg hield van lezen. Hij stelde aan haar voor om aan kinderen voor te lezen. In eerste instantie wilde de dame niet, ze durfde niet. Nu doet





zitten, hebben veel ervaring en kennis, en ze hebben veel gegeven aan de maatschappij. Ik vind het belangrijk dat ze gezien blijven worden, aandacht krijgen en net zo goed een onderdeel zijn van de maatschappij als de jonge honden die net komen kijken.”

“Ik sprak vorige week een dame, en haar man is een half jaar geleden overleden,” vertelt Johanna. “Ze doet nu vrijwilligerswerk in het huis waar haar man gelegen heeft, omdat ze niet de hele dag binnen wil zitten. Ze zegt daarover: ik zat onder de grond, en nu ben ik als een mol naar boven aan het kruipen. Daar heb ik veel respect voor.”

“Studeren en werken word je goed op voorbereid. Oud worden niet.”

“Dat zou ook niet iedereen lukken,” vult Maurice aan. “Daarom is betrokkenheid van anderen ook zo belangrijk. Soms lukt het je zelf even niet meer, als je zo’n verlieservaring of ander life event hebt gehad. Dan zouden er mensen om je heen moeten zijn die dan de verantwoordelijkheid nemen om naar je om te kijken. Dat gebeurt nu nog te weinig.”

“Als hele maatschappij moeten we toe naar een soort cultuurverandering,” denkt Maurice. “De vergrijzing neemt toe, maar de doelgroep zelf kan hier ook veel in betekenen, en niet alleen als ze al 85+ zijn. Juist als mensen 55+ zijn en nu actief zijn en een groot netwerk hebben, dan is de kans groter dat zij op hun 85e nog steeds actief zijn.”

“Maar,” vindt Johanna, “dat moet wel groeien. Je middelbare school- en studententijd, daar word je goed op voorbereid. Je bent heel erg bezig om de toekomst in te plannen. Maar niet direct de toekomst uit. Dat moeten we de 55+-ers leren. Ik vroeg een oudere dame laatste: toen u rond de 50 was, had u toen het idee dat het zo zou zijn om oud te worden? Nee, daar had ze nooit over nagedacht. Uiteindelijk gaat het ons allemaal overkomen, dus wat kunnen we daar nu al aan doen, om de maatschappij zo goed mogelijk in te richten?”

GOUDA TEGEN EENZAAMHEID

“Netwerk Samen voor Goud bestaat nu zo’n drie jaar,” vertelt Maurice. “Er is altijd meer vraag geweest dan aanbod. Daaruit concludeerden we dat er dus best veel mensen zijn die blijkbaar hun vraag niet bij anderen kwijt kunnen. Daar wilden we wat mee, dus onder de noemer ‘Gouda tegen Eenzaamheid’ zijn we nu een campagne gestart.” De campagne heeft als voornaamste doel bewustwording creëren. Door het organiseren van een aantal evenementen worden alle lagen uit de samenleving bij elkaar gebracht om elkaar te ontmoeten. Samen voor Goud zet in op duurzame relaties, want eenzaamheid is niet opgelost met één leuke dag.

“De activiteiten zien we als start: ze vormen een plek om nieuwe mensen te bereiken, zowel jongeren als hulpontvangers,” vertelt



Maurice. “Zo ontmoette ik vorige maand iemand die maandelijks bij een dame van eind 80 op bezoek gaat. Door een druk werkzaam leven kan ze dit niet langer volhouden. Ik ben toen bij haar op bezoek gegaan om kennis te maken om haar vervolgens aan iemand te koppelen. Toen ik daar binnenkwam, was ze vijf weken niet door de voordeur naar buiten gegaan. Wij hebben haar nu gekoppeld aan een maatje die haar regelmatig bezoekt.”

Een ander onderdeel van de campagne is de Straattafel. Iedere woensdag zetten Maurice en collega Sarah een tafel buiten, midden op straat en nodigen mensen uit voor een kopje koffie en een goed gesprek. Terwijl Sarah nog in de weer is met de koffie schuiven de eerste mensen al aan: twee gepensioneerde vrienden die elkaar bezoeken en een rondje door de stad maken. “Eenzaamheid, wat zegt u dat?” vraagt Maurice hen. “Gelukkig niet zo veel,” antwoordt één van de mannen. Toch ontstaat er een mooi gesprek over ouder worden en vrijwilligerswerk doen.

Later schuiven er nog verschillende anderen aan. Eén van hen is een jonge man uit Uganda. Hij woont nu een aantal jaar in Nederland. Zijn vrouw is achtergebleven in Uganda. Voor hem is eenzaamheid niet onbekend, maar, vertelt hij, door studie, veel werken en sporten probeert hij hier niet aan te denken. En een kopje koffie en een potje Jenga, bij Samen voor Goud.

FOCUS OP ‘SAMEN’

“Begin oktober is het de ‘week tegen eenzaamheid’, een landelijk initiatief om aandacht te geven aan eenzaamheid. Wij hebben er van gemaakt de ‘week van het samenzijn,’” lacht Maurice. “Dat is het mooie van Samen Ouder Worden, het is niet één programma dat overal hetzelfde wordt uitgerold. Er wordt juist gekeken wat er in een bepaalde stad nodig is en dat wordt gerealiseerd. Op verschillende niveaus worden mensen samengebracht, de verschillende organisaties en mensen die hulp nodig hebben en mensen die iets willen doen. Daarin kan ik iets betekenen en van de zijlijn geniet ik mee.”

Eenzaamheid

In 2016 gaf 43% van de volwassen bevolking (19 jaar en ouder) aan eenzaam te zijn.

10% van hen voelt zich ernstig eenzaam.

In het algemeen neemt dit percentage toe met het ouder worden. Na de leeftijd van ongeveer 75 is de kans op eenzaamheid groter bij een opeenstapeling van verschillende gebeurtenissen zoals het overlijden van de partner, leeftijdsgenoten, het verlies van mobiliteit en zelfstandigheid door afnemend fysiek, cognitief en sensorisch functioneren. Er zijn verschillende soorten eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid treedt op als iemand een hechte, intieme band mist met één of meerdere personen. Sociale eenzaamheid draait om minder contact hebben met andere mensen dan je wenst. Het missen van vrienden, kennissen of collega's.

www.eenzaam.nl