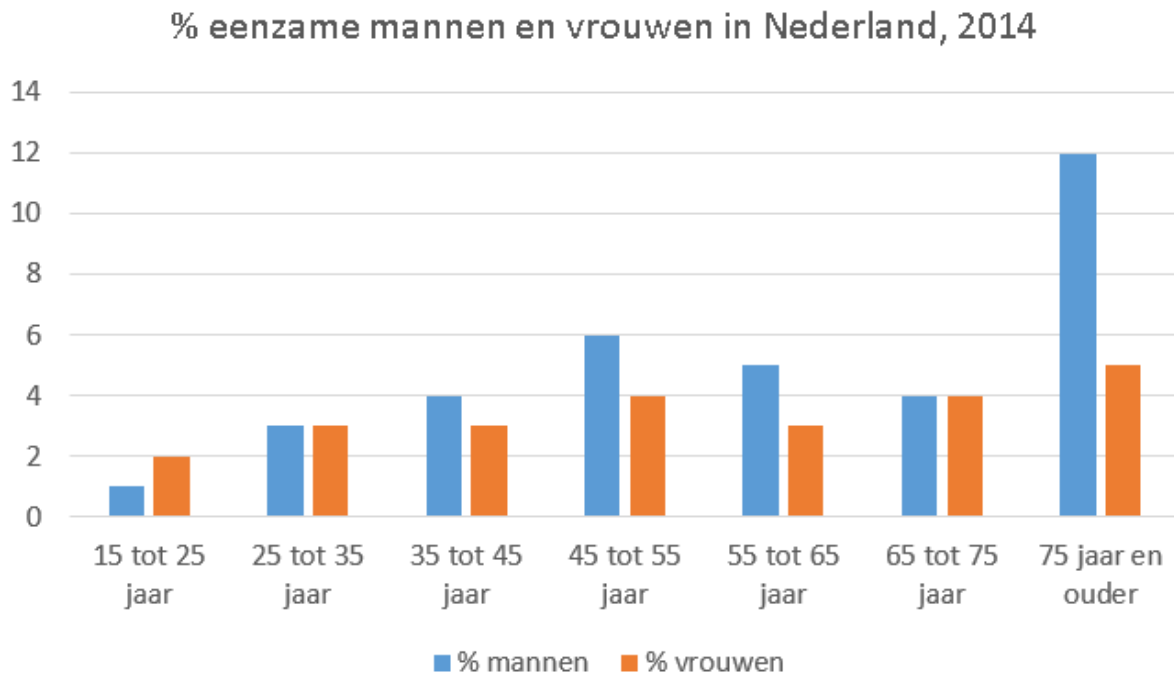


## Eenzaamheid vooral onder oudere mannen groot

Uit cijfers van het CBS (2015) blijkt dat eenzaamheid in Nederland vooral voorkomt bij ouderen, en dan met name oudere mannen. Eén op de acht mannen van 75 jaar en ouder voelt zich eenzaam (12%), en één op de 20 vrouwen (5%). Het gaat hier over eenzaamheid onder ouderen die zelfstandig wonen. Ouderen die wonen in instellingen of tehuizen zijn in het CBS onderzoek niet meegenomen.



Bron: CBS, 25 september 2015

### Aandacht en contact wordt het meest gewaardeerd om de eenzaamheid te verzachten

Eind 2015 zijn ouderen en professionals in Drachten, Delfzijl, Ter Apel en Hoogeveen door CMO STAMM/Sociaal Planbureau Groningen gevraagd wat zou kunnen helpen om eenzaamheid onder ouderen te verminderen. Dat gebeurde in de vorm van een versnellingssessie, in het kader van het project Spil, even buurten. Dit is een project waarin het eigen sociale netwerk van zelfstandig wonende ouderen wordt versterkt zodat zij zo lang mogelijk in hun eigen huis te kunnen blijven wonen met praktische hulp en steun uit hun eigen directe omgeving.

Uit de versnellingssessie kwam naar voren dat ouderen die zich eenzaam voelen het meest hebben aan persoonlijke aandacht en contact. Dat kan een bezoekje zijn, een praatje, een luisterend oor, een maatje, samen eten met iemand. Het hebben van een eigen sociaal netwerk is eveneens heel belangrijk voor ouderen die zelfstandig thuis wonen. Het blijkt dat ouderen het vaak moeilijk vinden om iets aan een ander te vragen; dat is een generatiekwestie.

### Niet alleen groepscontacten, maar maatwerk

Vaak worden voor ouderen allerlei groepsactiviteiten georganiseerd om de eenzaamheid te bestrijden en mensen met elkaar in contact te brengen. Dat lijkt maar een deel van de behoefte te zijn. Veel ouderen vinden juist persoonlijk contact rustiger en prettiger dan activiteiten in

groepsverband met mensen die ze nauwelijks kennen. Het komt voor ouderen neer op maatwerk leveren. Een knelpunt dat naar voren komt is de neiging van gemeenten om allerlei sociale activiteiten 'op te schalen' naar één centrale plek in een buurt of wijk. Vaak is de consequentie voor ouderen hiervan dat er vervoer nodig is om op die locatie te komen, en dat is een flinke belemmering voor deelname. Ook een eigen financiële bijdrage kan voor ouderen een drempel zijn om mee te doen, zo bleek uit de sessies.

### **Bewustwording van verschillende soorten eenzaamheid**

Zowel voor ouderen zelf als voor professionals rondom de ouderen is het belangrijk dat men zich bewust is van het probleem van eenzaamheid. Soms vinden ouderen het moeilijk om hier voor uit te komen, of zien professionals eenzaamheid over het hoofd. Uit eerder onderzoek van CMO STAMM kwam al naar voren dat er globaal twee soorten eenzaamheid zijn: sociale eenzaamheid (gebrek aan sociale contacten en relaties) en emotionele eenzaamheid (gemis van een dierbare, verlieservaring, je niet thuis voelen in je omgeving etc). Dat geldt niet alleen voor ouderen. Zoals uit de figuur blijkt komt eenzaamheid in alle leeftijden voor. Gerichtte aandacht hiervoor is van belang. Samen met de betrokkene kan gezocht worden naar de achterliggende problematiek en een best passende aanpak worden besproken.

### **Rust en respect**

Uit de versnellingsessie kwam ook naar voren dat sommige ouderen hun eenzame situatie niet als een groot probleem ervaren. Zij geven aan vooral met rust gelaten te willen worden en niet teveel gepushed om toch vooral deel te nemen aan allerlei activiteiten of bezoeken aan huis. Kortom: respect voor de wens van ouderen, hen serieus nemen in wat zij aangeven nodig te hebben is het allerbelangrijkste.

Om daar achter te komen is natuurlijk wel persoonlijk contact noodzakelijk. Maar als dat contact in het teken staat van echt luisteren naar de persoon in kwestie is er al een wereld gewonnen.

### **Meer informatie:**

Projectleider Spil even buurten Noord Nederland: Hermien Maarsingh, [h.maarsingh@cmostamm.nl](mailto:h.maarsingh@cmostamm.nl)

Bron: CBS 25 september 2015