



# Sociale relaties zijn goed voor onze gezondheid

In deze rubriek een onderwerp dat het thema van dit magazine raakt.

Anja Machielse is filosoof en emeritus hoogleraar aan de Universiteit van Humanistiek in Utrecht. Al 25 jaar doet ze onderzoek naar eenzaamheid, waaronder eenzaamheid bij ouderen. Ook in seniorenhuisvesting Zuid-Veluwe doet Anja, samen met promovenda Johanneke, onderzoek. Hoe kan nabuurschap helpen tegen eenzaamheid?



### **Je hebt je gespecialiseerd in eenzaamheid. Hoe is dit onderwerp op je pad gekomen?**

“Ruim vijftig jaar geleden werkte ik mee aan een onderzoek naar het welzijn van mensen. We dachten toen dat ‘gezondheid’ de belangrijkste factor is voor ons welbevinden. Maar wat bleek? Sociale contacten zijn veel belangrijker voor ons levensgeluk. Iedereen heeft wel eens een gevoel van eenzaamheid. Dat is normaal en hoort bij het leven. Maar mensen die langdurig eenzaamheid voelen, krijgen gezondheidsklachten. Ik vond het onvoorstelbaar dat er nog nauwelijks onderzoek naar eenzaamheid was gedaan. Omdat het onderwerp mij fascineerde, heb ik het opgepakt.”

relatie, waarbij je erkend wordt om de persoon die je wilt zijn of bent.”

### **Wat was een moment in jouw leven dat je je eenzaam hebt gevoeld?**

“Als beginnend student heb ik behoorlijke eenzaamheidsgevoelens gehad. Voor mijn studie filosofie verhuisde ik naar een stad waar ik niemand kende. Van huis uit had ik niet zoveel culturele bagage meekregen en studeren was binnen mijn familie sowieso niet vanzelfsprekend. Dat maakte mij onzeker: hoorde ik er wel bij, paste ik er wel in? Vrienden maken gaat niet vanzelf omdat je toevallig dezelfde studie doet. Daar moet je moeite voor doen.”

gezondheid leidt tot eenzaamheid. Als je minder mobiel bent, wordt het moeilijker om contacten te onderhouden. Het verminderen of wegvallen van sociale rollen – zoals je werk, ouderrol of lidmaatschap van een sportclub – maakt ook eenzaam. Het is een elementaire behoefte van elk mens om van betekenis te zijn en zich onderdeel te voelen van een groter geheel.”

### **Wat kunnen we er zelf aan doen om sociaal weerbaar te blijven?**

“Geef aandacht aan mensen die belangrijk voor je zijn. Je blijft gezonder en weerbaarder als je mensen om je heen hebt waarmee je verdriet en blijdschap kunt delen. Dat heb je deels zelf in de hand. Het begint met bewustzijn.”

**“Het is een elementaire behoefte van elk mens om van betekenis te zijn en zich onderdeel te voelen van een groter geheel.”**

### **Wat is je persoonlijke drijfveer om eenzaamheid te onderzoeken?**

“Ik denk dat eenzaamheid een vraagstuk is waar we met elkaar iets aan kunnen doen. Met mijn onderzoeken wil ik bijdragen aan oplossingen. In samenwerking met hulpverleners vertalen we kennis naar de praktijk. Met welke maatregelen kunnen we eenzaamheid verminderen? Wat werkt wel en wat werkt niet? Je kunt eenzaamheid bijvoorbeeld niet altijd oplossen door mensen bij elkaar te zetten. Het gaat namelijk vooral om de kwaliteit van de

### **Wat zijn de belangrijkste oorzaken dat ouderen zich eenzaam voelen?**

“Bij ouderen heeft eenzaamheid vaak te maken met het verlies van geliefde mensen. Je partner, broers of zussen, of goede vrienden. Mensen waarmee je herinneringen deelt, mensen die snappen hoe jij in elkaar zit en waar je veel mee hebt gedeeld. Dat zijn relaties die niet zomaar vervangbaar zijn. Soms zeggen de kinderen: je hebt ons toch nog? Maar kinderen kunnen nooit hetzelfde zijn als wat partners of vrienden voor elkaar betekenen. Ook het verlies van fysieke of mentale

### **Biedt nabuurschap een oplossing tegen eenzaamheid?**

“Jazeker. Als je in een buurt woont waar mensen voor elkaar klaarstaan en naar elkaar omkijken, dan weet je: ik ben niet alleen op de wereld. Ouderen hebben meer behoefte aan nabuurschap. Hun leefwereld wordt steeds kleiner, en daarmee wordt de sociale kwaliteit van hun woonomgeving belangrijker. Burenhulp hoeft niet groots en meeslepend te zijn. Ik heb een mevrouw ontmoet, die elke middag de boterhammen van haar buurvrouw in kleine blokjes sneed.”

### **Heb je een tip voor de bewoners. Hoe kunnen zij een goede buur zijn? Hoe kunnen ze het beste hulp aanbieden als ze denken dat een buurman of buurvrouw eenzaam is? Je wilt jezelf niet opdringen en je wilt andermans privacy respecteren.**

“Het geven van persoonlijke aandacht is heel belangrijk. Gewoon groeten of een klein praatje maken: hoe gaat het met je? Dat zijn belangrijke stappen om eenzaamheid te doorbreken. Als



je de hele dag met niemand hebt gepraat, voel je de eenzaamheid heel sterk. Ik weet dat sommige burens met elkaar afspreken: als de gordijnen om zo laat nog niet open zijn, dan is het niet goed. Zo kun je elkaar in de gaten houden, zonder dat je sociale controle uitoefent.”

**Hoe kunnen de bewoners het beste hulp vragen als zij zichzelf eenzaam voelen? Je wilt je burens namelijk niet tot last zijn.**

“Eenzaamheid is een ingewikkeld gesprekstema. Dat zou ik niet zo snel met de burens delen, want die gaan zich wellicht opgelaten voelen. Jezelf terugtrekken is niet verstandig. Daarmee wordt de drempel alleen maar hoger om de deur uit te gaan. Praat erover met iemand die jij vertrouwt, bijvoorbeeld de coördinatoren. Samen kun je

## “Eenzaamheid gaat vaak over levensvragen.”

manieren bedenken, die het mogelijk maken om gelijkgestemden te zoeken. Eenzaamheid gaat vaak over levensvragen. Gesprekken over zingeving kunnen daarom ook behulpzaam zijn. Ga op zoek naar dingen, die jouw dag betekenis geven, die het leuk maken om 's ochtends op te staan. Bij een verlieservaring kan rouwverwerking helpen.”

**Zie je seniorenhuisvesting als een oplossing tegen eenzaamheid onder ouderen?**

“Samenwonen met leeftijdsgenoten geeft sociale veiligheid. Maar een

band opbouwen gaat niet vanzelf. Daar moet je moeite voor doen. Seniorenhuisvesting Zuid-Veluwe vind ik interessant omdat de bewoners in principe affiniteit hebben met vrijzinnigheid. Als je met dezelfde normen en waarden in het leven staat, is de kans groter om betekenisvolle relaties op te bouwen binnen het wooncomplex. Het is wel belangrijk dat je elkaars verschillen respecteert. De één heeft elke dag behoefte aan gezelligheid, de ander soms. Je zult niet met iedereen in het wooncomplex een persoonlijke band krijgen. Dat moet je accepteren.”

## “Samenwonen met leeftijdsgenoten geeft sociale veiligheid.”

### Over prof. dr. Anja Machielse

Anja Machielse is emeritus hoogleraar Humanisme en Sociale Weerbaarheid en bijzonder hoogleraar Sociale Weerbaarheid van Ouderen. Ze studeerde filosofie in Amsterdam en Rotterdam. Haar doctorstitel haalde ze aan de Universiteit Utrecht. Ruim 25 jaar onderzocht ze de betekenis van sociale relaties. Ze adviseert het ministerie van VWS voor het programma “Eén tegen eenzaamheid”. Anja woont in Breda en is getrouwd met Thijs.







# Uit het hART

hét huismagazine van Seniorenhuisvesting Zuid-Veluwe - zomer 2024



## nabuurschap

lets doen voor een  
ander geeft betekenis  
aan je eigen leven.



Seniorenhuisvesting 'Zuid-Veluwe'







De één doet het heel graag, de ander juist helemaal niet. Dat geldt voor de mensen in de Roosebrink net zo.”

### Waarom past het bij jou om een spelletjesmiddag te organiseren?

“Ik ben van de oude generatie. Toen ik trouwde, stopte ik met mijn werk als pedicure en werd ik huisvrouw. We hadden maar één kind dus ik had tijd zat. Voor de zwemles van mijn zoon werden we lid van een speeltuinvereniging, waar ik op een gegeven moment zelfs voorzitter van werd. Dat bleef niet bij de bestuurskamer. Jarelang heb ik er van alles georganiseerd, waaronder zomerkampen. In Rotterdam waren er vroeger veel kinderen die niet met

hun ouders op vakantie konden. Zij werden met ons kamp meegegeven. Ik vond het leuk om met de kinderen bezig te zijn, om voor mooi én slecht weer spelletjes te bedenken. Deze passie deelde ik met mijn man en later ook met mijn zoon, die jeugdwerker werd. Toen vrijdagavond in Rotterdam een koopavond werd, organiseerden we voor de kinderen filmavonden. De ouders gingen shoppen en wij boden de kinderen een warm en gezellig plekje.”

### Wanneer is de spelletjesmiddag in de Roosebrink voor jou geslaagd?

“Het is mijn bedoeling dat de mensen het naar de zin hebben én hiermee actief kunnen blijven. Rummikup en Scrabble zijn een leuke en zinvolle

manier om je hersens te gebruiken. Voor iedereen hier is de kans groot dat het denkvermogen op een gegeven moment minder wordt, dat begint met vergeetachtig zijn. Als je ouder wordt, vraag je je af: wanneer ben ik aan de beurt? Dat zijn dingen die je niet kunt ontlopen, maar je kunt wel proberen om een beetje bij de tijd te blijven.”

**Wat:** spelletjesmiddag

**Wanneer:** zondagmiddag van 14 tot 17 uur

**Waar:** Recreatiezaal van de Roosebrink

**Voor wie:** alle bewoners van de Roosebrink zijn welkom!