



Filosofo Anja Machielse

‘Gewoon menselijk contact verzacht eenzaamheid’

Iedereen is wel eens eenzaam. Veel ouderen zijn zo uitzichtloos eenzaam dat ze doodongelukkig zijn. De simpele oplossing bestaat niet, een medicijn wel: persoonlijke aandacht.

Tekst Marjan Arenoe • Illustratie Rhonald Blommestijn



In de media kreeg het promotieonderzoek van Els van Wijn-gaarden veel aandacht. Zij sprak diepgravend met 25 ouderen die vinden dat hun leven voltooid is. Telkens kwamen dezelfde klachten naar voren. De ouderen voelden zich eenzaam, hadden het gevoel er niet meer toe te doen en ze voelden een aversie tegen het afhankelijk worden van anderen. Opmerkelijk is dat de ouderen zich beter voelden door hun deelname aan het onderzoek.

BETEKENISVOLLE RELATIES

Wat is eenzaamheid? Wat kun je eraan doen? Waarom zijn sociale contacten zo belangrijk? Filosofe Anja Machielse (Universiteit voor Humanistiek) doet

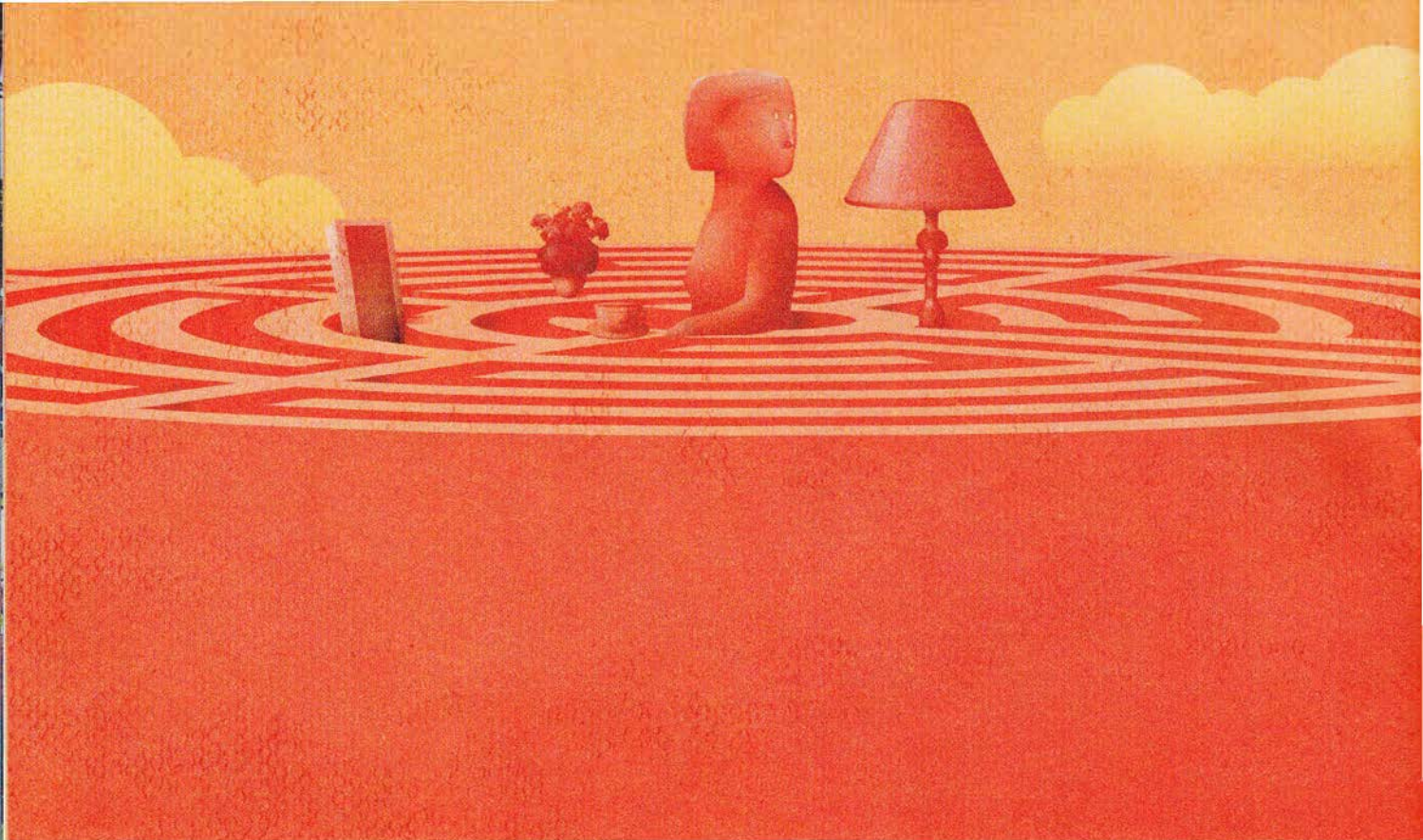
al twintig jaar onderzoek naar eenzaamheid bij ouderen. 'Waardering, erkenning voor wie je bent en ergens bij horen, zijn fundamentele behoeften van een mens', zegt ze. 'Het sociale aspect is belangrijk voor hoe je naar jezelf kijkt. Je ontwikkelt je eigen identiteit en je eigen waarde in relatie tot anderen. Eenzaamheid gaat over het gevoel dat je geen betekenisvolle relaties hebt, er niet toe doet, en dat je de aansluiting bij anderen mist.'

Eenzaamheid overkomt iedereen wel eens in z'n leven. Door alledaagse dingen als een verhuizing of een nieuwe baan, of door een ingrijpende levensgebeurtenis als het overlijden van je partner. Normaal gesproken herpakken mensen zich na verloop van tijd en

knopen ze nieuwe vriendschappen aan. Contact opdoen begint met sociale vaardigheden: een kwinkslag, een belangstellende vraag of een aardig compliment. Echt contact maken heeft te maken met diepere lagen van je persoonlijkheid. Machielse: 'Heb je vertrouwen in anderen? Durf je je kwetsbaar op te stellen? Vaak presenteer je een bepaald beeld van jezelf en laat je alleen in een beperkte kring zien wie je bent en waar je verdriet zit. Dat moet je durven; als je vertrouwen vaak beschaamd is, is het lastiger om betekenisvolle relaties aan te gaan.'

NERGENS BIJ HOREN

Naarmate mensen ouder worden komt eenzaamheid meer voor. Uit onderzoek



van het RIVM blijkt dat het percentage mensen dat zich eenzaam voelt, sterk toeneemt vanaf 75 jaar. Van de 75- tot 85-jarigen voelt bijna de helft zich eenzaam en vanaf 85 jaar is dat 60 procent. Van de 75-plussers voelt 10 procent zich extreem eenzaam, bij de 85-plussers ligt dit percentage op 14. Dit komt volgens het RIVM door een opeenstapeling van gebeurtenissen en omstandigheden, zoals het overlijden van de partner en andere leeftijdgenoten, het verlies van mobiliteit en zelfstandigheid. Eenzaam-

heid kan ernstige gevolgen hebben zoals stress, een verhoogde bloeddruk en depressie.

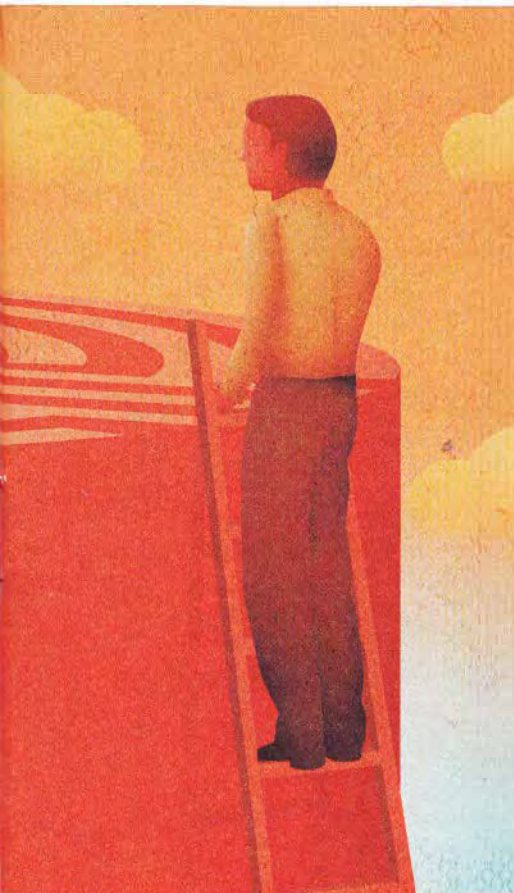
Machielse leerde in haar lange loopbaan als onderzoeker dat eenzaamheid in veel gevallen niet is op te lossen. 'Nu onderzoek ik bijvoorbeeld hoe mensen in wooncomplexen voor ouderen een sociale gemeenschap kunnen vormen. Een grote frustratie voor veel bewoners is dat juist eenzame mensen niet meedoen aan activiteiten. Hoe krijg je hen betrokken? Het punt is dat meedoen

aan activiteiten vaak geen soelaas biedt voor hun eenzaamheid. Ze missen de contacten die weggevallen zijn, of zitten met het gevoel dat ze nergens bij horen. Dat ze niet meer nodig zijn nu hun functie als zorgende ouder of als werkende achter hen ligt. Dit wordt verergerd door de toon van het maatschappelijk debat waarin het nut van burgers centraal staat. Ook gaat het voortdurend over de hoge kosten van de zorg. Ouderen krijgen het gevoel anderen tot last te zijn.' Dit moet iedereen zich aanrekenen,

••

'Luisteren in plaats van oplossingen en adviezen aandragen'

••



Samen goed in gesprek

Dat is de naam van een project bij Careyn waarbij medewerkers aan de slag gaan met hun vaardigheden om te luisteren en zo beter in gesprek te gaan. Met de cliënten en met elkaar. Het welbevinden van cliënten staat bij Careyn centraal. Dat vereist goede luister- en gespreksvaardigheden. Weliswaar zijn medewerkers daarin getraind in hun opleiding, maar je moet het onderhouden. Onder leiding van de kwaliteitsverpleegkundigen oefenen de medewerkers continu hun vaardigheden. Hoe kun je bewuster in gesprek gaan met cliënten over hun welbevinden? Wat vindt iemand belangrijk in z'n leven? De medewerkers leren hoe ze kunnen doorvragen en wat goed luisteren inhoudt. Ook is er aandacht voor wat je beter kunt vermijden in een goed gesprek: oordelen, meningen en adviezen.

vindt Machielse. Ze breekt een lans voor een samenleving die kwetsbare mensen koestert, in de privésfeer en breder. 'Naar vreemden zijn we snel bang dat we overal voor moeten zorgen, wat helemaal niet zo is. Gewoon menselijk contact - groeten of een praatje maken - is al een grote verbetering voor mensen. Dat lost eenzaamheid niet op maar verzacht het wel.'

PRAATJE MAKEN

Dat een eenvoudig menselijk praatje bijdraagt aan een gelukkiger gevoel is vaak wetenschappelijk onderzocht en vastgesteld. Zo vroegen onderzoekers in Chicago aan treinreizigers wat ze liever wilden: stil voor zich uit kijken tijdens de reis of een praatje maken met een vreemde. De meesten kozen voor stilte. De onderzoekers vroegen vervolgens honderd andere mensen om een gesprekje aan te knopen met een medereiziger, ondanks de schroom die ze daarbij voelden. Na afloop zeiden deze deelnemers bijna allemaal dat hun stemming was verbeterd door het praatje. Een valkuil is in de hulpverlenersrol te schieten en oplossingen aan te dragen

voor iemand die eenzaam is. Doe toch eens mee met dit, of waarom ga je niet dat? Machielse schrijft in haar oratie over een eenzame en geïsoleerde man van 81. Zijn grootste vrees is de 'bemoei-achtigheid' als hij straks afhankelijk wordt van zorg. Zelfstandigheid en vrijheid zijn belangrijk voor hem. Maar hij leeft op van zijn gesprekken met Machielse. Haar nieuwsgierige vragen - ze is onderzoeker - dwingen hem tot nadenken en reflectie op zijn leven. Hij vertelt er graag over.

In dit licht is het niet verrassend dat juist maatjesprojecten blijken te helpen tegen eenzaamheid. Een eenzame oudere krijgt wekelijks bezoek van dezelfde vrijwilliger. Machielse onderzoekt zo'n project. 'Vooraf weten mensen niet wat ze ervan kunnen verwachten. Na verloop van tijd zeggen ze dat het fijn is als er iemand luistert. Dat ze dingen van vroeger kunnen delen, of dingen die ze liever niet bespreken met de kinderen. In het contact ontstaat een relatie, die blijkt waardevol voor de ouderen en dikwijls net zo waardevol voor de vrijwilliger. Gewoon luisteren en praten, dat is al genoeg.'