

Lieuwe van der Hoek speelt graag een potje mens-erger-je-niet. FOTO CORNÉ SPARIDAENS

WIGGER BROUWER

**E**en man op leeftijd zit alleen aan een lange tafel in de ontvangsthal van woonzorginstelling Oosterparkheem in de stad Groningen. Voor zijn neus staat een mens-erger-je-nietbord. Hij kijkt naar het bord en zwijgt, met een ontvreten trek rond zijn mond. Er is niemand om mee te spelen: de hal is compleet verlaten. Als de verslaggever van deze krant langsloopt, kijkt hij hoopvol op. Is er misschien tijd voor een potje?

De man heet Lieuwe van der Hoek, hij is 74 jaar oud. Hij komt uit een gezin van acht kinderen en is dus gewend aan veel mensen en gezelligheid om zich heen. Maar nu woont hij in de woon-zorginstelling, op zichzelf. Hij was getrouwd, maar is nu gescheiden. Zijn twee zoons kwamen niet vaak langs, en verder is er eigenlijk niemand; er zijn geen vrienden die op bezoek komen. Van der Hoek drinkt vaak alcohol en moet volgens hemzelf oppassen dat het niet teveel wordt. „Toen ik hier kwam wonen heb ik op de eerste dag een liter Berenburg gedronken”, vertelt hij. „Van ellende.”

Van der Hoek is niet de enige met gevoelens van eenzaamheid. Veel mensen in Nederland voelen zich zo. Volgens het Sociaal Planbureau Groningen was volgens de laatste cijfers in 2016 meer dan drie op de tien volwassenen in de provincie Groningen eenzaam, bijna één op de tien zelfs ‘ernstig’ eenzaam. Landelijk

ligt het zelfs nog wat hoger, blijkt uit cijfers van de Gezondheidsmonitor van hetzelfde jaar. Vier op de tien Nederlanders voelt zich eenzaam, 10 procent zelfs ernstig.

Minister Hugo de Jonge van Volksgezondheid kwam in maart vorig jaar met het actieprogramma ‘Een Tegen Eenzaamheid’, bedoeld om eenzaamheid onder ouderen tegen te gaan. Onder ouderen van 75 jaar en ouder komt het relatief vaak voor, bijvoorbeeld doordat hun partner is overleden of omdat ze minder vaak de deur uit kunnen omdat ze slecht ter been zijn.

Sinds de publicatie van het plan is

**Als je kennissen andere interesses hebben, dan kun je ook eenzaam zijn**

campagne gevoerd om de eenzaamheid van veel ouderen onder de aandacht te brengen. De campagne loopt nog steeds. Ook is er een landelijke coalitie opgezet, die gemeenten moet aanmoedigen om eigen initiatief te nemen tegen eenzaamheid. Veel gemeenten doen dat ook: in ongeveer zeventig gemeenten is een coalitie opgezet en tweehonderd gemeenten hebben aangegeven dat ook te gaan doen. In de gemeente Groningen werken onder meer Humanitas en WJ Groningen

samen om eenzaamheid tegen te gaan.

Door de overheid wordt hiervoor tot en met 2020 8 miljoen euro per jaar uitgetrokken, en daarna 5 miljoen euro per jaar. Dit geld is alleen voor landelijke initiatieven. Dus hoewel bijvoorbeeld de gemeente Groningen door de overheid wordt aangemoedigd en ondersteund in de lokale aanpak van eenzaamheid, ontvangen ze daarvoor geen subsidie.

Als je eenzaam voelt, betekent dat vooral dat de contacten die je hebt niet voldoen aan je sociale behoeften. Sommige mensen missen een intieme relatie met bijvoorbeeld een partner of een goede vriend, en voelen zich daardoor eenzaam. Die vorm van eenzaamheid kan dus ook voorkomen als iemand een grote kennissenkring heeft. Maar iemand kan zich ook eenzaam voelen doordat hij of zij het contact met een bredere groep mist, doordat diegene geen kennissenkring heeft of (te) weinig mensen kent die dezelfde interesses delen.

Het actieprogramma vanuit de overheid is erop gericht eenzaamheid onder ouderen structureel aan te pakken door kennis over eenzaamheid te vergroten. En dat is nodig, want er zijn nogal wat misvattingen over de aanpak van eenzaamheid. Soms wordt er met de beste bedoelingen bijvoorbeeld een koffiemiddag georganiseerd voor mensen die zich eenzaam voelen. Volgens Saskia Roest van Humanitas

## ‘Er zijn zo veel mensen, waarom zit ik alleen?’

Eenzaamheid is een groot probleem, vooral onder ouderen. Ook in de provincie Groningen. Vorig jaar introduceerde de landelijke overheid een plan tegen eenzaamheid onder ouderen. Wat is er sindsdien van terecht gekomen?

tas Groningen werkt dat juist anders: „Zou jij naar iets gaan?” vraagt ze zich af. „Als ik eenzaam was, zou ik daar nog ellendiger vandaan komen.”

Humanitas is de voornaamste initiatiefnemer in de stad Groningen als het gaat om het bestrijden van eenzaamheid, en is al een aantal jaar bezig om het probleem aan te pakken. Dat doet de organisatie onder andere met huisbezoeken, netwerkcoaching en het organiseren van betaalbare dagjes uit. Die aanpak vertoont overeenkomsten met het plan van de minister, waarin bijvoorbeeld ook huisbezoeken voor alle 75-plussers worden genoemd. Het plan voelde voor Roest dan ook vooral als bevestiging dat ze in Groningen op de goede weg waren.

Het plan van minister De Jonge is gericht op ouderen, maar gevoelens van eenzaamheid zijn van alle leeftijden. Hoogleraar sociologie Theo van Tilburg van de Vrije Universiteit Amsterdam, die veel onderzoek doet naar eenzaamheid, noemt als voorbeeld jongeren: „Stel, je bent 20 jaar, bent net verhuisd om te gaan studeren en hebt moeite je leven vorm te geven. Dan kun je hartstikke eenzaam zijn.”

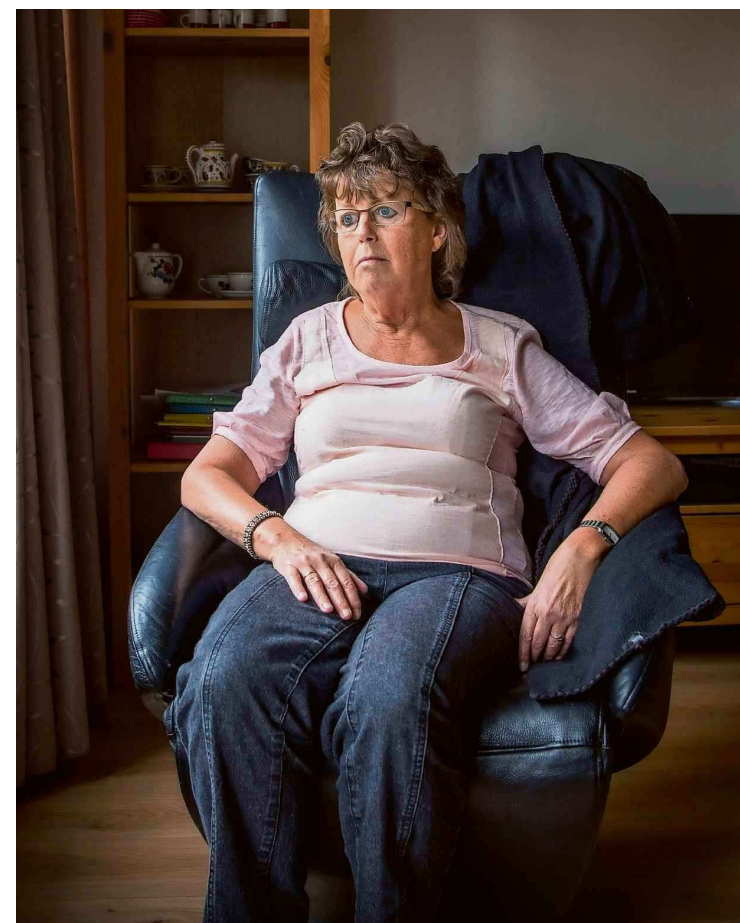
Het verschil met ouderen is dat die situatie bij jongere mensen vaak eindig is. Ze gaan werken, krijgen een gezin, en voelen zich daardoor niet meer eenzaam. „Als je 80 bent en geïsoleerd, dan ligt dat anders,” vertelt Van Tilburg. „Er zijn situaties van verlies: de partner overlijdt of

mensen dementerend. Dat maakt eenzaamheid in die onderdom anders.”

Masterstudent sociologie van de Rijksuniversiteit Groningen Martine Zeevaart doet onderzoek naar initiatieven die eenzaamheid in de stad Groningen moeten tegengaan. Voor haar onderzoek sprak ze met mensen die gevoelens van eenzaamheid ervaren. „Dat is soms best wel heftig” vertelt ze. „De verhalen van mensen zijn schrijnend, pijnlijk. Je voelt hun pijn, maar tegelijkertijd heb je geen idee hoe erg het is; je moet eigenlijk zelf die gevoelens ervaren om dat te weten.”

Niet alleen is eenzaamheid pijnlijk, de gevolgen zijn dat ook. Langdurige eenzaamheid kan leiden tot gezondheidsproblemen als hart- en vaatziekten, depressies en slaapproblemen. Mensen die zich eenzaam voelen komen vaak in een neerwaartse spiraal terecht, waar ze vervolgens moeilijk weer uitkomen. Door de eenzaamheid trekken ze zich terug, waardoor ze nog eenzaam worden, enzovoort.

Eenzaamheid oplossen is ingewikkeld omdat iedereen gevoelens van eenzaamheid op een andere manier ervaart. Waar de een bijvoorbeeld behoefte heeft aan een rijk sociaal leven, is de ander tevreden met één of twee goede vrienden. Sommige mensen zijn tevreden met heel weinig contact. Saskia Roest van Humanitas vertelt over iemand die ze kent die elke dag een busritje maakt. Niet per se om ergens naartoe te



Desirée van Ramesdonk zou graag met iemand gaan zwemmen of naar de sauna. FOTO CORNÉ SPARIDAENS

gaan, maar puur om wat mensen te zien. „Maar als dat voor hem genoeg is, dan is dat prima.”

**D**esirée van Ramesdonk (58), die net als Van der Hoek in de woonzorginstelling Oosterparkheem woont, ervaart ook gevoelens van eenzaamheid. Ze heeft weleens dagen waarop ze helemaal niemand ziet. „Je voelt je verdrietig, en het is ook erg beangstigend”, omschrijft ze haar eenzame gevoelens. „Je denkt: er zijn zo veel mensen, waarom zit ik hier dan alleen?”

Vijf jaar geleden scheidde Van Ra-

**‘Een koffiemiddag, daar zou ik nog veel ellendiger vandaan komen’**

mesdonk van haar man, en raakte ze in isolement. Ze verwerkte dat door veel te roken en soms te drinken: „Verdoven die handel”, zo stelt ze crui. Ze mist vooral iemand om iets mee te ondernemen. „Ze zijn bezig met een maatje voor me, vanuit het maatjesproject van Humanitas. Met zo iemand zou ik graag naar de sauna gaan, of lekker zwemmen.”

Om eenzame mensen uit hun isolement te halen is een structurele aanpak nodig, gebaseerd op weder-

zijds en gelijkwaardig contact. Tussen een professioneel hulpverlener en een eenzame is een hiërarchische verhouding, waardoor dat niet altijd effectief is. Een betere aanpak is om de eenzame bijvoorbeeld in contact te brengen met mensen die dezelfde interesses delen, of ze een ‘maatje’ te geven: een vrijwilliger om mee op pad te gaan. Op die manier is er sprake van langdurig en structureel contact, wat beter werkt dan bijvoorbeeld een wekelijkse koffiemiddag.

Verder is het oplossen van iemands eenzaamheid vooral maatwerk, vindt buurtwerker en coördinator Loes Hemmen van WJ Groningen, een organisatie die zich onder andere inzet om eenzaamheid tegen te gaan. „Je moet mensen niet overvoeren met activiteiten”, legt Hemmen uit. „Je kunt ze wel naar de sjoelclub sturen, maar sommigen voelen zich juist bij de sjoelclub eenzaam omdat ze het gevoel hebben dat er geen plek voor ze is.” Een betere aanpak is volgens Hemmen om aan mensen te vragen of ze zich wel eens eenzaam voelen, en vanuit daar verder te denken. „Het kan heel fijn zijn als iemand je die vraag stelt.”

De campagne van minister De Jonge richt zich ook op het bespreekbaar maken van eenzaamheid. Want hoewel het volgens hoogleraar Van Tilburg sinds het jaar 2000 steeds meer als een normaal verschijnsel wordt beschouwd, praten mensen er niet graag over. „Er is niemand die om een verjaardag zou zeggen: ik ben

eenzaam”, aldus Van Tilburg. Dat komt volgens de hoogleraar doordat de gedachte heerst dat als je eenzaam bent, dat voor een deel je eigen schuld is.

Daarom is er in de oplossing van eenzaamheid een grote rol weggelegd voor de samenleving, vindt Saskia Roest. Er moet volgens haar meer aandacht zijn voor eenzaamheid, en we zouden meer aandacht moeten hebben voor elkaar. „Eenzaamheid zit als een rode draad overal doorheen, het treft iedereen. Denk eens wat vaker: die arme Henk zit alleen, we nemen hem mee op pad.”

Loes Hemmen van WJ Groningen sluit zich daarbij aan en pleit voor wat meer ‘noaberschap’ in de samenleving. „Noabers” betekent ‘buren’, en volgens Hemmen zou het goed zijn als iedereen zijn buren eens wat vaker hielp. „Help je oude buurvrouw eens met het afvalcontainer, want wat is dat nou voor moeite; je moet toch je eigen container ook doen. En misschien levert het nog een praatje op ook.”

Met Desirée van Ramesdonk gaat het naar eigen zeggen inmiddels wat beter. Ze doet nieuwe contacten op via Badoo, een soort vriendschappelijke datingapp. Lieuwe van der Hoek probeert zo veel mogelijk potjes mens-erger-je-niet te spelen, zijn favoriete spel. Om de gedachten te verzetten. Want eenzaamheid voelt volgens hem niet prettig. „Het moet niet veel langer zo doorgaan.”