

Eenzaamheid bij ouderen: wat kun je doen?

Van de 75-plussers voelt de helft zich weleens eenzaam, en bij een op de twaalf ouderen is de eenzaamheid zwaar en blijvend. Een aanpak die gegarandeerd werkt bestaat niet, maar kleine afspraken die elke week terugkomen helpen in de praktijk beter dan één groot plan.



Waarom contact zo zwaar telt

Neem weinig contact serieus

Zo'n 30% meer kans op vroegtijdig overlijden - even zwaar als roken of te weinig bewegen

Bescherm ook je hersenen

Bij een klein sociaal netwerk is de kans op dementie duidelijk hoger



Hoe vaak komt het voor?

Heel gewoon op leeftijd

51% van de 75-plussers voelt zich weleens eenzaam

Bij 1 op de 12 is het zwaar

8,5% van de 65-plussers is sterk eenzaam: langdurig het gevoel er alleen voor te staan

Eenzaam is niet hetzelfde als alleen

Je kunt je eenzaam voelen aan een volle tafel, en prima alleen wonen



Welke vorm speelt bij jou?

Komt er weinig aanloop?

Te weinig contact is bij ouderen de meest voorkomende vorm van eenzaamheid

Of mis je een hechte band?

Dat gemis vraagt tijd, en soms hulp bij rouw

Pak eerst het contact aan

Dat is de vorm die je met nieuwe afspraken en activiteiten kunt aanpakken



Wat je zelf kunt doen

Maak een vast weekmoment

Elke zondag bellen of elke woensdag koffie, elke week op dezelfde dag

Kies een vaste groep

Een koor, wandelclub, kaartmiddag of vrijwilligerswerk in plaats van een eenmalig uitje

Combineer contact met bewegen

Samen wandelen of gymmen levert twee dingen tegelijk op en verlaagt de drempel



Zorgen om iemand anders?

Wacht niet op de ander

Schaamte is de grootste drempel; veel mensen willen niet zielig gevonden worden

Doe een voorstel met een datum

"Ik kom donderdag om drie uur langs" vraagt geen initiatief van de ander

Vraag wat er is weggefallen

Over het gestopte koor praat iemand makkelijker dan over het gevoel dat overblijft



Wanneer je huisarts erbij hoort

Ga bij aanhoudende klachten

Somberheid, slecht slapen of nergens zin in hebben, langer dan een paar weken

Vertel over je contacten

Dat je weinig mensen om je heen hebt is belangrijke informatie, geen klaagzang

Bel ook gemeente of wijkteam

Zij kennen de ontmoetingsplekken in de buurt; je moet er wel zelf naar vragen

**STERKSTE
HEFBOMEN**

Begin klein: één telefoontje naar iemand die je uit het oog verloor is genoeg voor deze week. Spreek meteen af wanneer je elkaar weer hoort, met een dag en tijd erbij. Dat vaste moment doet meer dan één goede middag.