

‘Laat als kerken zien dat alle generaties meetellen’

# Eenzame ouderen

**Van de volwassen Nederlanders voelt 43 procent zich soms of vaak eenzaam. Bij 10 procent is sprake van sterke eenzaamheid. Waarom is eenzaamheid een probleem, hoe groot is het probleem en wat betekent dit voor de kerk?**

**Tekst:** Arthur Alderliesten

**M**ensen die een sterke eenzaamheid ervaren, geven aan zich in de steek gelaten te voelen, niet bij vrienden terecht te kunnen wanneer zij daar behoefte aan hebben, weinig tot geen mensen te hebben die ze vertrouwen, met wie ze zich nauw verbonden voelen of waar ze op terug kunnen vallen bij narigheid.

Eenzaamheid komt vooral voor onder jongeren en ouderen. Het is nodig om ook aandacht te hebben voor de problematiek van eenzaamheid onder jongeren. In dit artikel zoom ik specifiek in op ouderen onder wie we zien dat van de 75-plussers meer dan de helft gevoelens heeft van eenzaamheid. Dat gaat concreet over ruim 700.000 eenzame ouderen. In 2030 kunnen dit er 1,1 miljoen zijn. Dat is zorgwekkend, omdat eenzaamheid niet symptomatisch is – zoals lang is gedacht – maar werkelijk lijden, pijn, ziekte.

## Ziek

Van eenzaamheid word je ziek. Dat toont neuroloog Manfred Spitzer aan in het boek *Eenzaamheid*, dat vorig jaar verscheen op de Nederlandse markt. Eenzaamheid veroorzaakt stress en als gevolg daarvan een hele reeks aan veelvoorkomende, chronische ziektes als bijvoorbeeld stofwisselingsstoornissen, vaatziekten (hartinfarcten bijvoorbeeld) en longziekten.

### Week tegen eenzaamheid

De hond ging woest te keer toen iemand onlangs een Rotterdammer opzocht in zijn bovenwoning. ‘Gaat uw hond altijd zo tekeer als er iemand over de vloer komt?’ ‘Nou, dat weet ik eigenlijk niet’, antwoordde de man, ‘u bent de eerste in vijf jaar die langskomt.’

Het verhaal illustreert de tragedie van de eenzame mens. Eenzaamheid wordt nog weleens een van de grootste problemen van onze tijd genoemd. Het is daarom goed dat er in de Week tegen eenzaamheid, die vandaag begint, extra aandacht voor is. Hoeveel honden laten wij morgen blaffen?

Schrikbarend is het verband tussen sociaal isolement en mortaliteit: wie in hoge mate sociaal geïsoleerd leeft, heeft een twee tot drie keer zo hoog risico om binnen een bepaald tijdsbestek te overlijden dan iemand die talrijke en goede sociale contacten heeft. Een aantal onderzoeken laat zien dat de negatieve effecten van eenzaamheid en sociaal isolement op de gezondheid en de levensverwachting groter zijn dan andere risicofactoren als luchtvervuiling, gebrek aan beweging, gebrekkige voeding, overgewicht of roken en zwaar alcoholgebruik.

## Zingeving en voltooid leven

Eenzaamheid speelt bovendien een rol in veel verhalen bij voltooid leven. Eenzaamheid lijkt direct verband te houden met het gevoel er niet meer toe te doen, eenzaamheid speelt een rol om geen zinvol en erkend leven te leiden. Ouderen hebben behoefte om te delen wat ze meemaken en denken, ook met betrekking tot zingevingvragen.

Zingeving blijkt een belangrijk aspect te zijn om eenzaamheid te voorkomen en te verminderen. Hoe langer hoe meer wordt in politiek en beleid zingeving erkend als een belangrijke factor voor een goede gezondheid. Hoewel er geen wetenschappelijke erkenning nodig is om in de kerk het belang van zingeving, van geestelijk welzijn, van zielzorg te zien, functioneert deze tendens als een duwtje in de kerkelijke rug om gevolg te geven aan haar roeping.

## Bij de kerk

De mens is gericht op relaties. Sommige theologen geven aan dat het geschapen zijn naar Gods beeld er ook op wijst dat de mens een relationeel wezen is. Ouderen horen erbij. Bij de sámenleving, maar zeker ook bij de kerk waarvan we met Paulus belijden dat deze het lichaam van Christus is. Wie ouderen van de gemeente vergeet, aan de aandacht laat ontsnappen of hen in eenzaamheid achterlaat in een verzorgingshuis, amputeert een deel van het lichaam van Christus.

Daarom ten slotte zeven opmerkingen over de rol van de kerk en eenzaamheid. En de kerk, dat zijn wij.

## Handvatten

1. Het delen in eenzaamheid vraagt het onderdrukken van de menselijke neiging om weg te lopen van lijden.
2. God plaatst mensen soms in de eenzaamheid, zodat ze zich (opnieuw) tot Hem wenden. Deze



*Wie ouderen van de gemeente vergeet of hen in eenzaamheid achterlaat in een verzorgingshuis, amputeert een deel van het lichaam van Christus.*

geestelijke bedoeling van God neemt niet weg dat het een sociaal probleem is.

3. Met ds. L.G.C. Ledeboer zingen we 'Wie Jezus heeft, die heeft genoeg'. Dat wordt nogal eens toegepast op eenzaamheid. Een nauwe omgang met God kan eenzaamheid in de kern van iemands bestaan zeker verzachten of zelfs wegnemen. Maar wordt daarmee wel voldoende onderkend dat eenzaamheid een sociaal probleem, werkelijk lijden en ziekte is? Iemand met een gebroken been sturen we toch ook naar het ziekenhuis? En de hulp bij iemand met depressieve stemmingen beperken we toch niet door een bundel met geestelijke liederen in de hand te drukken? Zo vraagt eenzaamheid ook om meer dan om een pastorale benadering.

4. Veelzeggend is Psalm 68:7, waar we lezen dat het God het is 'Die eenzamen in een huisgezin plaatst'. God heeft de eenzamen binnen de kring, het 'gezin' van samenleving en kerk geplaatst. God legt dus extra verantwoordelijkheid voor eenzamen op de schouders van mensen die leven in een samenlevingsverband. Geldt dat dan niet in de eerste plaats voor een christelijke geloofsgemeenschap, de plaats waar de christelijke hoop wordt verbonden aan elkaar liefhebben en het doen van goede werken (Hebr.10:23-24)? En naast de aandacht voor het met-elkaar en er voor-elkaar zijn, mag er dan ook liefde, moed en creativiteit zijn om met-elkaar de eenzaamheid buiten de kerk aan te pakken (1 Thess.3:12; 5:15).

5. Maak eenzaamheid bespreekbaar. Waarom zou je niet minstens één keer per jaar je als gemeente

bezinnen op 'omzien naar elkaar'?

6. Vermoedt de kerkenraad eenzaamheid bij bepaalde ouderen? Breng juist deze mensen dan in contact met anderen: andere (eenzame) ouderen of juist jongeren. Het kan helpen om heel concreet na te denken over eenzaamheid en het doorbreken ervan, bijvoorbeeld aan de hand van het werkboek *Stop eenzaamheid zelf* van Agathos (zie [www.stopeenzaamheidzelf.nl](http://www.stopeenzaamheidzelf.nl)).

7. Verbind als kerk jongere met oudere generaties. Leer van ouderen, nodig hen uit om hun levensverhaal te delen. Laat als kerken zien dat alle generaties meetellen door bijvoorbeeld heel concreet en zichtbaar 'meergeneratiewoningen' te creëren. In Duitsland ontvang je voor *Mehrgenerationenhäuser* subsidie van de overheid. Ligt hier wellicht een taak voor Nederlandse diaconieën?

In deze context kunnen ouderen aan de slag met wat ze kunnen en fijn vinden om te doen. Zo kunnen we eenzaamheid verlichten.

Daarnaast, en dat is een bijzondere lijn om aandacht voor te hebben, werkt God juist door de geslachten heen. Ook dat kunnen we zien wanneer we omgaan met ouderen. Maar daar komen we dus pas achter als we ze vanuit een luisterhouding daadwerkelijk opzoeken. Generatie-overstijgende verbindingen tussen jongeren en ouderen kunnen antwoorden zijn op zingevingsvragen van ouderen. En tot zegen voor jongere generaties. ■



*Arthur Alderliesten is manager Vriendennetwerken bij Lelie zorggroep.*