Sociale contacten op latere leeftijd

Bianca Suanet: 'Breid je netwerk uit zolang dat kan'

Op de woonlocaties van Pro Senectute kunnen de bewoners op een laagdrempelige manier contact met elkaar leggen. Hoe belangrijk is een sociaal netwerk eigenlijk op latere leeftijd? Een interview met Bianca Suanet, sociaal gerontoloog bij de Vrije Universiteit van Amsterdam.

U bestudeert veroudering, vooral op het gebied van sociaal functioneren. Hoe doet u dat?

'Ik ben onder andere betrokken bij LASA: Longitudinal Aging Study Amsterdam. Voor dit onderzoek beantwoorden meer dan duizend Nederlandse ouderen al sinds 1992 regelmatig vragen. Die gaan over hun lichamelijk, sociaal, emotioneel en cognitief functioneren. Ze doen ook mee aan tests. Zo hebben we een schat aan wetenschappelijke kennis verkregen over ouder worden. En daar komt steeds nieuwe informatie bij.'

Wat zegt het onderzoek over het sociaal functioneren van Nederlandse ouderen?

'De babyboomers – de mensen die geboren zijn in de jaren na de Tweede Wereldoorlog – doen het over het algemeen heel goed. Ze hebben veel meer sociale contacten dan de vooroorlogse generaties. Ze zijn elkaar ook meer tot steun.'

Bianca Suanet

Hoe komt dat?

'Daar zijn verschillende verklaringen voor. De babyboomers hebben gemiddeld genomen een beter opleidingsniveau dan de generatie voor hen. Hoe hoger mensen zijn opgeleid, hoe beter ze weten hoe je sociale contacten kunt opdoen en onderhouden. Babyboomers zijn daarnaast actiever in de maatschappij: ze doen vaker vrijwilligerswerk en participeren meer op cultureel gebied. Ze gaan dus vaker naar bijvoorbeeld een concert of het theater. Ook dat zorgt voor een uitgebreider netwerk.'

En hoe is dat bij de mensen die ouder zijn dan de babyboomers?

'In die leeftijdsgroep is eenzaamheid helaas geen uitzondering meer. Dat heeft te maken met het overlijden van mensen uit het netwerk: de partner, broers en zussen, oud-collega's en vrienden. Vaak gaat de eigen gezondheid ook achteruit. Het wordt dan lastiger de deur uit te gaan. Zo kan iemands wereld ineens veel kleiner worden.'

Wat doet eenzaamheid met een mens?

'Eenzaamheid houdt verband met een slechtere gezondheid en verminderd welzijn. Langdurige eenzaamheid geeft minstens zo'n grote kans op overlijden als roken of obesitas, blijkt uit recent onderzoek. Hoe dat komt? Eenzaamheid veroorzaakt stress, en die beïnvloedt onder andere het immuunsysteem en de organen. Zo kunnen onder meer hartproblemen ontstaan. Vaak komen mensen in een vicieuze cirkel terecht: ze zijn langdurig eenzaam en krijgen daardoor een slechtere gezondheid. Die maakt dat ze moeilijker relaties kunnen onderhouden, waardoor ze nog eenzamer worden.'

Kun je voorkomen dat je op latere leeftijd eenzaam wordt?

'Als je je hele leven een beperkt netwerk had, wordt het lastig dat op hoge leeftijd nog te veranderen. Zeker als je minder mobiel wordt, is het een uitdaging nieuwe sociale relaties aan te gaan. Het is daarom belangrijk in de hele levensloop nieuwe contacten aan te knopen. Breid het netwerk uit zolang dat kan! Wie tijdig een groot sociaal netwerk opbouwt, zal daar in de ouderdom veel profijt van hebben.'

Heeft u adviezen om het sociale netwerk uit te breiden?

'Mensen die eenzaam zijn, missen het gevoel dat ze iets voor een ander betekenen. Ga dus bewust op zoek naar betekenisvolle relaties. Word bijvoorbeeld vrijwilliger bij een buurtorganisatie of in het wijkcentrum. Doe boodschappen voor de buurvrouw die slecht ter been is, of rijd de buurman naar zijn ziekenhuisafspraak. Het werkt ook om een oude hobby weer op te pakken of op zoek te gaan naar een nieuwe. Mensen die vroeger dol waren op zingen maar daarmee stopten vanwege hun gezin of werk, kunnen zich opnieuw aansluiten bij een koor. En wie van literatuur houdt, vindt bij een leesclub mensen met dezelfde interesse. Een tip is ook om anderen te betrekken bij de hobby. Vraag dus een vriend, kennis of buur mee naar het koor of de leesclub.'

'Langdurige eenzaamheid geeft minstens zo'n grote kans op overlijden als roken of obesitas'

Hoe kun je je bestaande sociale contacten het beste onderhouden?

'Maak er een punt van de belangrijkste mensen in je leven – dat kunnen familieleden of vrienden zijn – minstens een keer per week te spreken. En leer omgaan met digitale communicatiemiddelen, zoals computers en de mobiele telefoon. De bibliotheek biedt daarvoor cursussen aan. Of misschien is er een familielid dat wil helpen. Een berichtje sturen via WhatsApp is laagdrempelig. En via beeldbellen kun je elkaar ook zien als dat fysiek niet mogelijk is.'

Wat is belangrijker: de kwaliteit of kwantiteit van sociale contacten?

'Ze zijn beide belangrijk. Als je minder relaties hebt dan je zou willen, heb je last van sociale eenzaamheid. Maar je kunt ook emotioneel eenzaam zijn. Dan gaat het over de kwaliteit van de relaties. Mensen die emotioneel eenzaam zijn, kunnen veel contacten hebben, maar ze missen echte verbinding met die personen. Ze hebben niemand om persoonlijke of vertrouwelijke zaken mee te delen.'

De bewoners van Pro Senectute hebben gedeelde interesses en ontmoeten elkaar via activiteiten die daarbij aansluiten. Wat vindt u van die insteek?

'Het is een heel goed idee om ouderen op die manier met elkaar in contact te brengen. Hoe vaker mensen elkaar bij zo'n activiteit zien, hoe groter de kans dat er vriendschappen ontstaan. Waardevolle contacten doe je immers niet in één middag op; daarvoor moet je vaker dezelfde personen ontmoeten. Om elkaar echt te leren kennen, is het belangrijk na afloop van zo'n activiteit nog even na te praten. Zo doen mensen nieuwe contacten op en kunnen ze hun netwerk uitbreiden, ook op latere leeftijd.' <

tips voor een waardevol sociaal netwerk

1. Wees van betekenis voor anderen. Doe bijvoorbeeld vrijwilligerswerk of help mensen in uw directe omgving.
2. Pak een oude hobby weer op of zoek een nieuwe.
3. Betrek anderen bij uw hobby.
4. Zoek minstens een keer per week contact met de mensen die het belangrijkst voor u zijn.
5. Leer omgaan met de computer en smartphone.
6. Lukt het niet uw eenzaamheid te doorbreken? Bespreek het met uw huisarts!