

2. Voorkom eenzaamheid bij ouderen: 10 tips

Veel ouderen zijn eenzaam. Niet alleen ouderen die zelfstandig thuis wonen, maar ook bewoners in verzorgings- en/of verpleeghuizen.



Cliëntenbelang Amsterdam is in gesprek gegaan met ouderen zelf om te vragen wat hun ervaringen en wensen zijn. Daar kwamen 10 tips uit. Ook ontwikkelden zij een leidraad. Lees hieronder de 10 tips die ouderen van Cliëntenbelang Amsterdam hebben opgesteld.

1. Begin het gesprek vanuit de oudere zelf

Blijf dicht bij de belevingswereld van ouderen. Zie de mens in zijn geheel, niet een probleem. Gebruik geen standaard vragen- en scorelijsten, die sluiten niet aan bij wat bij ouderen leeft. Gebruik technieken waarbij direct met ouderen wordt gesproken. Dat raakt mensen meer dan veel activiteiten aan te bieden. Want dat kan mensen juist het gevoel geven dat er (te) veel van hen verwacht wordt.

2. Zoek samen met de oudere naar de oorzaken en aanleiding van de eenzaamheid

Neem daarvoor veel tijd, want de behoeften zijn vaak erg complex, ook voor de ouderen zelf. Pas als dat goed in beeld is bedenk je samen wat er aan te doen is. Sluit aan op onderwerpen die de oudere belangrijk vindt (op het gebied van welzijn, wonen, participatie, leefomstandigheden, psychische problemen, eenzaamheid). Bespreek samen verwachtingen, zet kleine stapjes, sluit aan bij het tempo van de oudere, evalueer geregeld en stel zo nodig bij.

3. Laat oudere eigen kracht en eigen regie (her)ontdekken

Laat mensen hun eigen kracht opnieuw ontdekken en geef hen de ruimte om zelf de regie te behouden maar verplicht hen er niet toe. Stel geen open vraag als 'Wat zou u willen?'

Hoe goed bedoeld ook, mensen weten het soms zelf niet goed en voelen zich onbekwaam.

4. Begin klein

Nodig iemand bijvoorbeeld uit voor een kopje koffie of biedt praktische ondersteuning. De gevraagde hulp moet op het juiste moment en op de juiste plaats (nabij) beschikbaar zijn.

5. Neem mensen mee

Zowel letterlijk als figuurlijk. Laat een ervaringsdeskundige met levenservaring contact leggen met de eenzame oudere, iemand die zich kan inleven, inhaken op situaties die voor beiden herkenbaar zijn.

6. Bied continuïteit

Het helpt weinig om mensen incidenteel iets aan te bieden. Dit kan juist het gevoel van eenzaamheid versterken. Continuïteit van activiteiten is belangrijk. Zo kunnen mensen ook ergens naar toe leven.

7. Zorg voor een vast contact

Dit is vooral belangrijk als mensen zich emotioneel eenzaam voelen. Maar geef de ruimte om afstand te houden als iemand dat wenst. Iemand kan meer individualistisch ingesteld zijn of gewend geraakt zijn aan de eenzaamheid.

8. Help mensen zo nodig hun verwachtingen bij te stellen

Niet alle eenzaamheid is op te lossen. Wat is haalbaar en hoe leer je met gevoelens van eenzaamheid om te gaan zonder weg te zinken in depressie of gezondheidsklachten?

9. Ga jaarlijks op huisbezoek

Vroege opsporing is alleen zinvol als er jaarlijks een huisbezoek plaats vindt. Steek het gesprek breed in, informeer hoe het gaat.

10. Neem mensen serieus

Tot slot: neem mensen serieus. Behandel ze niet als onmondig of onwillig. Heus, het gebeurt nog!