

TEKST: JADE YORKS

Stilte omdat er niemand is om mee te praten

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Eenzaamheid is iets wat we allemaal wel eens voelen. Het heeft eigenlijk niks te maken met leeftijd. Maar wie wat ouder wordt, loopt wel een groter risico. Simpelweg omdat je vaker te maken krijgt met verlies.



De eerste tas koffie is al op als Lucia van Femma Muizen zich klaarmaakt om nog een lapje te breien voor het grote lapjesdekenproject. In het dagverzorgingscentrum Hof van Egmont in Mechelen heerst een gezellige drukte van ouderen die met elkaar aan het praten zijn. Lucia is nog heel pienter en zelfstandig om al naar een woonzorgcentrum te verhuizen. Wel komt ze enkele dagen per week naar het dagverzorgingscentrum. 'Voor ik hier naartoe kwam, stond

'EENZAAMHEID IS EEN
MAATSCHAPPELIJKE
VERANTWOORDELIJKHEID.
NIET IEDEREEN HEEFT DE
SOCIALE VAARDIGHEDEN
OF FINANCIËLE MIDDELEN
OM EEN VRIENDENGROEP TE
ONDERHOUDEN'



ik op uit bed, deed het huis aan de kant en zette mij heel de dag in de zetel. Hier naartoe komen geeft mij een doel. Ik ben onder de mensen en kan er met anderen praten.'

Het woord eenzaam gebruikt ze niet expliciet, maar Lucia vertelt wel over het grote gemis sinds haar man enkele jaren terug overleed. 'Ik kan altijd mijn dochters bellen als ik iets op mijn lever heb, maar ik mis de dagelijkse gesprekken. Ik had bovendien nood aan bewegen en met de dagopvang heb ik weer een reden om de deur uit te komen.'

Niet zomaar negeren

Volgens eenzaamheidsexpert dr. Leen Heylen, die in opdracht van Thomas More Hogeschool onderzoek doet naar kwaliteitsvol ouder worden, zijn er verschillende vormen van eenzaamheid: sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid. 'Bij sociale eenzaamheid is er een gemis in verbondenheid. Er zijn dan niet veel vrienden, familieleden of kennissen om mee te praten of leuke dingen mee te doen. Emotionele eenzaamheid heeft meer te maken met het missen van iemand waarmee je een emotionele connectie hebt. Dat komt vaker voor op latere leeftijd. Dan kan je nog zoveel sociale contacten hebben, maar als je niemand hebt om je gevoel mee te delen, kan dat ook leiden tot eenzaamheid. Om iets te doen aan het probleem van eenzaamheid, is het altijd heel belangrijk om na te gaan wat de bron ervan is.'

