

Eenzaam thuis

'KOM ALSTUBLIEFT NIET MET DE BINGO AANZETTEN'

Op hoge leeftijd, nauwelijks een sociaal netwerk, het gevoel klaar te zijn met het leven. Hebben we echt plek voor oude mensen in onze samenleving? Kan de professional iets doen voor de hoogbejaarde die eenzaam thuis zit?

Spijt, teleurstelling, eenzaamheid, het zijn de thema's die Marijke Briedé vaak tegenkomt bij haar oudere cliënten. Ze werkt in het zelfsturend thuiszorgteam CareConsult Thuiszorg in de regio Leiden, Wassenaar en Oegstgeest. Haar team geeft particuliere zorg. Veel cliënten hadden soms dingen in hun leven anders willen doen of zijn teleurgesteld, in hun kinderen bijvoorbeeld, zo vertelt ze. 'Je hebt ouderen met een klein netwerk, omdat ze geen kinderen hebben. Maar ook de ouderen met kinderen hebben dat kleine netwerk. Zij zien hun kinderen nauwelijks', zegt Briedé.

Lisenka van Loon ziet hetzelfde. Ze is jarenlang wijkverpleegkundige geweest en werd daarna vrijwilliger in de palliatieve en terminale zorg bij de Stichting Thuis Sterven Utrecht. Van Loon en haar collega's zitten zo'n drie tot vijf uur per dag bij een oude dame van bijna 90. Iets wat onhaal-

baar is voor de thuiszorg. 'Deze mevrouw woont alleen, heeft geen kinderen, ziet slecht en is niet heel erg mobiel. Ze was erg verward en angstig, en drukte daarom constant op de knop van de persoonsalarmering die ze om haar nek heeft hangen. Dat werd voor de thuiszorg praktisch onwerkbaar. Zo kwamen wij in beeld.' Soms zit Van Loon een hele tijd in een hoekje van de kamer een boek te lezen, want mevrouw slaapt veel. 'Maar ik help haar ook naar de wc gaan, of ik maak een boterham klaar. Ik ben er echt voor haar.'

Visje

Eenzaamheid onder ouderen is iets wat Van Loon altijd het moeilijkste heeft gevonden aan haar vak, vertelt ze. 'Als wijkverpleegkundige kwam je soms alleen even insuline prikken. Dat is vijf minuten en dan ben je weer weg. Het is dan heel pijnlijk om te zien dat ouderen, zelfs met kinderen, in

eenzaamheid achterblijven.' Een goed gesprek betekent heel veel voor deze mensen, weet Van Loon. 'We praten heel veel, dan vertelt ze over het gezin waarin ze is opgegroeid en wat ze heeft meegemaakt, de Hongerwinter bijvoorbeeld.' Ook Briedé vindt dat goed luisteren naar wat de oude mensen te vertellen hebben, tegen de eenzaamheid helpt. 'Ik laat vooral de cliënt vertellen, over de oorlog bijvoorbeeld. Zo heb ik al veel indringende verhalen gehoord.'

Maar om een luisterend oor te kunnen bieden, is er wél tijd nodig. En die is er nauwelijks wanneer je als thuiszorg alleen maar langskomt om ogen te druppelen, medicatie te geven of steunkousen komt aantrekken. Briedé is daarom blij dat ze in de particuliere thuiszorg werkt. 'Wij kunnen gelukkig wél de tijd nemen. Even mee naar de markt in Voorschoten voor een visje of een stukje wandelen. We werken met een

klein team en we kunnen best eens ergens een half uur langer blijven zitten. Dat is onbetaald. En nee, dat kan eigenlijk niet, maar dat vindt niemand van het team erg. Wij hebben een heel mooie rustige manier van werken en dat geeft ons ook iets. Het gaat niet altijd om geld.'

Schrijnend is het af en toe wel, vertelt ze. 'Marijke kan je me niet helpen?', vroeg iemand eens aan haar. 'Kun je een kussen op m'n gezicht drukken?' Briedé begrijpt het wel dat sommige mensen helemaal klaar zijn met het leven. 'Ik kan daar natuurlijk niet actief bij helpen, maar hen wel doorverwijzen naar de huisarts. Gelukkig zie ik ook heel kwieke cliënten. Mijn collega is met twee dames van over de negentig op vakantie naar Zwitserland en ze genieten enorm!' Maar ja, deze dames kunnen particuliere zorg tijdens hun vakantie betalen, terwijl de meeste ouderen met een klein pensioen moeten rondkomen, geeft ze toe.

Waardevol

Els van Wijngaarden is docent ethiek aan de Hogeschool Windesheim in Zwolle en doet promotieonderzoek aan de Universiteit voor Humanistiek naar het fenomeen 'voltooid leven' onder 70-plussers. Zij ziet dat ouder worden eenzaam en moeilijk kan zijn. 'Uit de interviews die ik heb gehad met ouderen die hun leven als voltooid ervaren, blijkt dat ze het gevoel hebben er niet meer toe te doen. Ze voelen zich eenzaam en ze hebben grote moeite met de aftakeling die bij het ouder worden hoort. Ook hebben ze angst voor wat komen gaat: worden straks mijn wensen nog wel gerespecteerd, krijg ik nog wel goede zorg?' Dat maakt dat best veel ouderen – er is nog niet genoeg onderzoek gedaan om de exacte omvang van deze groep te bepalen – denken: als ik morgen niet meer wakker word, vind ik dat prima. En een deel van deze ouderen zoekt actief naar de mogelijkheden om hulp bij zelfdoding te krijgen. Van Wijngaarden vindt dat haar onderzoeksresultaten ook wijzen op een maatschappelijk probleem. 'Ouderen die zeggen dat hun leven voltooid is, hebben een weerzin tegen hoe hun leven er op dit moment uitziet. Ze zeggen letterlijk: "Ja, als ik niks zinnigs te doen heb en hier maar alleen zit, hoeft het voor mij niet meer." Een ander zei: "Ik wil niet dood, maar mijn leven



'Ik zou graag willen weten wat het leukste is wat u vandaag heeft meegemaakt'

is onleefbaar." Toch koos zij voor een zelfgekozen levenseinde. Dat is heel dubbelzinnig. Als je 70-plus bent en het leven niet meer waardevol vindt, geeft dat te denken. Is er echt een plek voor ouderen in onze participatiemaatschappij? Of word je na je pensioen op een zijspoor gezet?

De onderzoeker denkt dat we moeten zoeken naar welke betekenis deze ouderen kunnen hebben in de samenleving, echt willen weten wat hen beweegt en daarbij aansluiten. Een bingoavond is in veel gevallen geen oplossing, weet ze. 'Ik heb een man geïnterviewd die technéut was en veel belangrijk onderzoek heeft gedaan.

"Kom alstublieft niet met de Zonnebloem of bingo aanzetten", zei hij. Hij wilde vrijwilligerswerk doen, maar werd daar niet voor vol aangezien. Ik denk dat dit zeker een signaal is voor de samenleving. De ouderen die ik gesproken heb, hebben een heel negatief beeld van het ouder worden. Wat heb je aan een langere levensverwachting als je maar alleen thuiszit?'

Opluchten

Verpleegkundige en stervensbegeleider Aagje van der Vossen heeft jarenlang bijeenkomsten georganiseerd voor ouderen tussen de vijfentachtig en negentig jaar om met elkaar in gesprek te gaan. 'Op die leeftijd wil je graag met leeftijdsgenoten omgaan en verhalen van vroeger met elkaar uitwisselen. Je merkt dat ouderen daar heel erg

van genieten. Ze verheugen zich vaak al dagen tevoren op een bijeenkomst. Het maakt hen blij dat ze nog steeds meedoen. Ze horen erbij, het gaat ergens over en ze voelen zich met elkaar verbonden. Vaak genieten ze achteraf nog lang na van een gesprek.'

In haar boek *Spreken is zilver, vragen is goud* vertelt ze hoe je goed in gesprek kunt gaan met ouderen. Want dat kan volgens Van der Vossen vaak zoveel beter en leuker. Ook als je maar weinig tijd hebt. 'In plaats van die korte tijd vol te kletsen over koetjes en kalfjes, kun je ook zeggen: ik heb niet zo heel lang de tijd om met u te praten, maar ik zou wel graag willen weten wat het leukste is wat u vandaag heeft meegemaakt? Je stelt zo een open vraag en daagt de cliënt uit om na te denken. Stel dat iemand jou tijdens een gesprek vijf vragen stelt waar je over moet nadenken? Dan zal je voelen dat het gesprek ertoe doet.' Je kunt ook zelf actief onderwerpen inbrengen, tipt Van der Vossen. 'Vraag eens: wat vindt u ervan als we het hebben over hoe het was om in uw jonge jaren verliefd te zijn? Of hoe het snoepen vroeger ging? Je kan ook een stuk tekst of een gedicht als aanleiding nemen. En vergeet dan niet dat je het best even stil kunt laten vallen om het antwoord af te wachten.'

De ouderen die Van Wijngaarden sprak, waren meestal enorm dankbaar voor zulke gesprekken. Ze vonden het fijn om over hun leven en hun verdriet te praten. 'Dat is denk ik wel belangrijk voor de hulpverlening om te weten', zegt de onderzoeker. 'Die wil toch vaak de situatie beter maken en een positieve draai geven aan een gesprek: kijk eens mevrouw, het zonnetje schijnt! Dat kan soms wel aanslaan, maar neem ook ongelukkige gevoelens serieus en heb er aandacht voor. Ook al heb je maar twintig minuten. Deze ouderen weten echt wel dat de thuiszorg hun problemen niet gaat oplossen. Maar als ze weten dat ze over hun gevoelens mogen vertellen, dan kan dat wel heel erg opluchten. Ook al kan dat oncomfortabel en moeilijk zijn voor de hulpverlener zelf.'

Wil je meer weten over hoe je een waardevol gesprek kunt hebben met ouderen? Op zorgwelzijn.nl/waardevolgesprek vertelt Aagje van der Vossen waar je op moet letten. ■