

PERSBERICHT: Eenzaamheid onder ouderen in Nederland groeiend probleem

Oktober 2022 | **Meer dan de helft van de Nederlandse ouderen voelt zich eenzaam. Dat zijn meer dan 700.000 mensen, die zich doodvervelen. Letterlijk, want eenzaamheid maakt ziek en vervroegt de kans op overlijden. Eenzaamheid onder ouderen is een schrijnend probleem in ons land, maar we maken ons er nauwelijks druk om. “Als we niet nú ingrijpen, groeit dit probleem ons straks boven het hoofd”, verduidelijkt neuropsycholoog Prof. Dr. Margriet Sitskoorn. Daarom lanceert stichting Met je hart op 18 oktober de campagne ‘Ik verveel me dood’.**

- Meer dan de helft van de 75+’ers voelt zich eenzaam. Dat zijn meer dan 700.000 mensen.
- Als we niets veranderen, kan dit aantal oplopen naar 1,1 miljoen in 2030.
- Eenzaamheid maakt ziek: het werkt depressies in de hand, verzwakt het immuunsysteem en vergroot de kans op hartziekten, beroertes en dementie.
- Je kunt je letterlijk doodvervelen: eenzaamheid vervroegt de overlijdenskans.

Eenzaamheid maakt ongelukkig, ziek en vergroot de kans op overlijden

Sitskoorn: “Je bent eenzaam als je je niet gezien en gehoord voelt. En je het gevoel hebt dat je niet meer meedoet. Net als eten en drinken zijn sociale interactie en ‘erbij horen’ evolutionaire basisbehoeftes. We hebben het nodig om ons goed te voelen en gezond te blijven. Als dat wegvalt, worden we ongelukkig en ziek.” Eenzaamheid speelt zich vaak binnen vier muren af, dit probleem is dus letterlijk onzichtbaar. “We zijn ons (nog) niet voldoende bewust van de ernst van de situatie.”

“Dat indringende getik van de klok, dát is misschien nog het ergste”

- *Deelnemer Utrecht*

Met je hart haalt eenzame ouderen uit hun isolement

Stichting Met je hart zet zich inmiddels al tien jaar in om eenzame ouderen uit de vergetelheid te halen. “We mogen niet accepteren dat ouder worden gelijk staat aan eenzaam, ongelukkig en ziek worden”, vindt directeur Aimée Romme. “Daarom helpen we kwetsbare, eenzame ouderen letterlijk de drempel over. We brengen hen in contact met vrijwilligers én elkaar. Het gaat dan niet om incidentele ‘uitjes’, maar om betekenisvolle contactmomenten met een structureel karakter. Een gezellig en kwalitatief samenzijn in een sociale setting, iedere maand opnieuw - zodat deze ouderen echt wat op kunnen bouwen samen.”

Dat de aanpak van Met je hart loont, blijkt ook uit de [impactrapportage](#) die de stichting liet uitvoeren. Bijna alle deelnemers geven aan Met je hart niet meer te willen missen in hun leven. Ze voelen zich gezien, maken makkelijker contact met anderen en zijn meer tevreden over hun sociale leven.

Het aanpakken van eenzaamheid levert óók maatschappelijk en economisch voordelen op, legt Sitskoorn uit: “Het zorgt ervoor dat we allerlei gezondheidsproblemen voor kunnen zijn – en heeft dus een belangrijke preventieve functie.”

Samen verveelt nooit

“Nederland vergrijsd in rap tempo en we worden steeds ouder”, zegt Aimée Romme. “Als we als maatschappij niet omkijken naar onze ouderen, dan loopt het aantal eenzame ouderen op naar 1,1 miljoen in 2030.” Hoogste tijd om eenzaamheid te erkennen als een serieus maatschappelijk probleem van deze tijd, waar we dringend mee aan de slag moeten. Met de campagne ‘Ik verveel me dood’ roept Met je hart op tot landelijke bewustwording. “We willen Nederland wakker schudden. En roepen iedereen op om ons initiatief te steunen. Zodat we eenzaamheid kunnen verzachten en ervoor kunnen zorgen dat ouderen weer zin krijgen in het leven. Met elkaar. Want samen verveelt nooit.”

Let op: De campagne ‘Ik verveel me dood’ wordt pas op 18 oktober gelanceerd. Gelieve de campagne als ‘onder embargo’ te beschouwen tot deze datum.

Over stichting Met je Hart

Met je hart brengt een maatschappelijke beweging op gang om eenzaamheid onder nog zelfstandig wonende ouderen te doorbreken. Onze vrijwilligers brengen deze ouderen met elkaar in contact, in een sociale setting. Om samen te eten en leuke dingen te ondernemen. Niet eenmalig, maar iedere maand opnieuw. Zodat zij écht wat op kunnen bouwen samen. Ouderen verdienen een volwaardige plek in de samenleving. Gesteund door burgers en bedrijven gaat dit lukken.

www.metjehart.nl

Noot voor de redactie:

Het gehele interview met neuropsycholoog Margriet Sitskoorn, de campagnefoto's én -video's zijn als bijlagen (en links) toegevoegd aan dit bericht.

Met eigen ogen zien hoe Met je hart die twinkeling in de ogen terugbrengt? Je bent van harte welkom om een keer mee op pad te gaan met onze vrijwilligers en ouderen. Hiervoor neem je contact op met Franneke van der Wissel, communicatie stichting Met je hart, via info@metjehart.nl of +31 6 19948939. Ook voor meer informatie, een interview met één van de 'Met je hart ouderen' en/ of meer hi res beeldmateriaal klop je aan bij Franneke.

Let op: De campagne ‘Ik verveel me dood’ wordt pas op 18 oktober gelanceerd. Gelieve de campagne als ‘onder embargo’ te beschouwen tot deze datum.