

## ‘Eenzaamheid zelf overwinnen en iets zoeken’

woensdag 10 november 2010 15:02

Veel belangstelling voorlichtingsbijeenkomst over ‘De kunst van het ouder worden’ H'VELD-G'DAM – ‘De kunst van het ouder worden’. Onder dit motto werd vorige week dinsdag in de recreatiezaal van De Peulenhof een voorlichtingsbijeenkomst gehouden over hoe je (zelf) kunt voorkomen dat je eenzaam, somber of depressief wordt. De bijeenkomst was bedoeld voor mensen vanaf 55jaar, die in groten getale aanwezig waren.

Door Wil Sommeijer

Duidelijk werd dat de kunst van het ouder worden voor een groot deel bij mensen zelf ligt, maar dat ook de omgeving van iemand daarbij een belangrijke rol kan spelen. Mirjam van Dongen van Yulius gaf aan dat naast de prettige zaken van het ouder worden, zoals niet meer hoeven werken, ook de minder prettige zaken toenemen. „Het verlies van partner en dierbaren, het verlies van sociale contacten, een lijf dat niet meer wil, moeten kampen met chronische ziekte en tenslotte soms zelfs het verlies van je zelfstandigheid.”

De videofilm ‘De kunst van het ouder worden’ waarin vier ouderen over hun persoonlijke en totaal verschillende situaties vertelden, maakte de nodige emoties los bij de aanwezigen. Menig een moest een traantje wegpinken bij het zien van de oma bij het verzorgen van het graf van haar kleinzoon. Ook had ze haar man verloren. Of de meneer die op 60-jarige leeftijd ging scheiden, door blaaskanker een urinestoma kreeg en ondanks alle narigheid toch heel tevreden met een leuke vriendin gezellig een dansje maakt. De ouderen in de film waren geen van allen bij de pakken neer gaan zitten. „Blijf in het leven staan, zeg niet meer wat ik niet kan, maar wat ik nog wel kan, geniet van het leven, ga aan sport doen en zoek contacten”, was hun levensles. Reacties uit de zaal varieerden van ‘ik ben er stil van’, ‘heel herkenbaar’ tot ‘je moet je eenzaamheid zelf overwinnen en iets zoeken’.

„In Nederland heeft ongeveer vijftien procent van de ouderen te kampen met ernstige depressieve klachten. In Hardinxveld-Giessendam is zes procent van de ouderen depressief. Depressie wordt vaak niet herkend, je komt bijvoorbeeld bij de dokter met vage klachten als, ik heb pijn in mijn buik. Of het wordt verward met dementie. Depressiviteit is goed te behandelen en hoe eerder men hulp zoekt, hoe beter. Depressie is een ziekte. Je wilt wel, maar je kunt niet. Natuurlijk hebben we allemaal wel eens een sombere bui, maar als dat langer dan twee weken aaneengesloten duurt, kun je spreken van een depressie en moet je hulp gaan zoeken. Dat kan bij de huisarts, maar ook bij een dominee of iemand anders met een luisterend oor. De omgeving kan ook meehelpen. Begrip, praktische hulp, geen hoge eisen stellen, contacten, een gezonde levensstijl, optimistisch denken, en motiveren tot het zoeken van hulp. Dat vergt soms een lange adem”, aldus Mirjam van Dongen.

Ook wethouder Paul Letterie adviseerde de aanwezigen om hulp te zoeken bij depressiviteit. Hij heeft aan den lijve ondervonden wat depressiviteit is. Hij zocht hulp, kreeg medicijnen, therapie en ‘desondanks ben ik toch wethouder geworden’ grapte hij. „We hebben allemaal krassen op onze ziel, we hebben allemaal pijn. Je moet het met elkaar oplossen. Ken niet alleen je buur, maar ook die die nog een paar deuren verder wonen.”

In Hardinxveld-Giessendam zijn diverse organisaties die een breed activiteitsaanbod hebben. De bijeenkomst werd georganiseerd door Yulius, Rivas, IGO, Ouderenbond Anbo, Ouderenbond PCOB, Stichting SKEW, Stichting Waardeburgh, De Lange Wei en Gezond gewoon doen, die allen aanwezig waren met standjes waar men informatie kon krijgen. Bovendien gaven medewerkers van de instellingen in een informatief praatje aan wat zij voor mensen kunnen betekenen en welke diensten mogelijk zijn. Financieel werd de bijeenkomst mogelijk gemaakt door de gemeenten in Zuid-Holland Zuid. Het is onderdeel van het uitvoeringsprogramma preventie depressie 2008-2011 van de GGD Zuid-Holland Zuid.

Bron: <http://www.hetkompashardinxveld-giessendam.nl/page/Lokaal/Regionaal-Detail/Eenzaamheid-zelf-overwinnen-en-iets.620216.news>