

## Eenzaamheid bij ouderen doorbreken met sport

### Quote

"Bijna één op de drie ouderen is regelmatig eenzaam. Eenzaamheid is een belangrijke risicofactor voor het verlies aan gezondheid en kwaliteit van leven."

### De feiten

- Door de vergrijzing groeit de Nederlandse bevolking van 55 jaar en ouder: van 4,2 miljoen personen in 2005 tot 6 miljoen in 2035.
- De groep 65+ bedraagt in 2035 4 miljoen Nederlanders.
- In 2008 was het aandeel 65+ al 15% van de Nederlandse bevolking.
- Ruim 1,3 miljoen ouderen in Nederland (dit is bijna één op de drie) is regelmatig eenzaam.

### Wat is het probleem?

Bijna één op de drie ouderen is regelmatig eenzaam. Eenzaamheid is een belangrijke risicofactor voor het verlies aan gezondheid en kwaliteit van leven. Sport en bewegen (op ouderen aangepaste activiteiten) is een middel om deze groep uit hun isolement te halen.

### Wie loopt er risico?

- 60+ jaar

Omschrijving:

Ouderen die door fysieke lichaamsproblemen en/of wegvallen vrienden of partner in een sociaal isolement raken.

### Hoe wordt het erger? Kan het worden voorkomen?

Eenzaamheid kan verergeren door er niks tegen te ondernemen. Mensen die zich eenzaam voelen, kwijnen dan steeds verder weg, waardoor de stap om iets te ondernemen steeds groter wordt. Ook lichamelijk zullen ze snel achteruit gaan: als er geen reden is om het huis uit te gaan, komen ze ook niet meer aan hun dagelijkse dosis beweging. Dan belanden ze in een vicieuze cirkel: doordat ze geen sociale contacten hebben, bewegen ze minder en doordat ze minder bewegen, wordt de kans op nieuwe sociale contacten steeds kleiner.

Het probleem kan worden voorkomen/opgelost door in de buurt beweegactiviteiten aan te bieden die speciaal zijn gericht op ouderen. Hierdoor is de drempel voor de betreffende groep niet te hoog: ze komen er alleen mensen van hun eigen leeftijd tegen. Door deze activiteiten bouwen ze weer sociale contacten op en werken ze tegelijkertijd aan hun gezondheid. Vaak moeten deze mensen wel over een drempel worden geholpen: het helpt als een bekende het welbekende 'duwtje' geeft. Ook kan bijvoorbeeld een bestaande groep (denk bv aan taalles allochtone ouderen, kaartgroep in buurthuis) worden geënthousiasmeerd om bv samen ook te gaan wandelen, fietsen of bewegen op muziek.

### Conclusie

- Eenzaamheid bij ouderen is een groot probleem en zal door de vergrijzing alleen maar toenemen.
- Eenzaamheid kan voorkomen/opgelost worden door speciale beweegactiviteiten voor ouderen in de buurt te organiseren.
- Door die activiteiten werken de ouderen aan hun gezondheid en onderhouden ze sociale contacten met leeftijdsgenoten.
- Een duwtje in de goede richting door een bekende is bijna altijd nodig.

## **Casus: Sociale contacten voor ouderen**

Oudere meneer woont na het overlijden van zijn vrouw alleen. Hij heeft weinig sociale contacten en komt weinig meer buiten. Zijn huishoudelijke hulp ziet met lede ogen aan hoe hij wegwijnt. Tot op een dag er een flyer in de bus valt waarin alle oudere buurtgenoten worden uitgenodigd in het buurtcentrum voor petanque en tafeltennis. De hulp haalt hem over te gaan kijken ('mijn moeder zit ook bij een sportclub en die heeft daar de tijd van haar leven') en zet hem bij de deur af. Daar merkt hij dat hij niet de enige in de wijk is die weinig sociale contacten heeft. Hij besluit met een paar andere mannen elke week naar het buurthuis te komen, voor een lichte beweegactiviteit en om de nieuwe sociale contacten te onderhouden. Meneer komt hierdoor meer buiten de deur, voelt zich niet meer eenzaam en is actiever en fitter. En wie weet komt hij hier nog wel een leuke vriendin tegen?

## **Meer informatie**

Marco Barten - senior adviseur communicatie bij Kenniscentrum Sport  
0318-490900

<https://www.kenniscentrumsport.nl>