



Clubjes liggen stil, familie en buren met vakantie

# Alleen in de zomer

door Niels Kalkman

**GOUDA** • Voor de een is het heerlijk als het weer zomer is, maar de ander heeft het moeilijk met de 'zomereenzaamheid'. Marja van Ardenne kan daarover meepraten. „Je kijkt vanaf de vijfde verdieping in de seniorenflat naar buiten”, vertelt de 63-jarige Goudse, die aan huis gekluisterd is na van de ene ziekte in de andere te zijn geroeld.

„Ik ben snel oud geworden”, zegt Van Ardenne. „En je ziet buiten het leven in de zon. Je ziet mensen rondwandelen en -fietsen en van het weer genieten. En jij zelf zit boven. Te wachten tot er iemand op bezoek komt. Terwijl ondertussen het leven dat je ooit leefde beneden langskomt en jij er niet meer aan mee kan doen.”

## Schaamte

Mevrouw Van Ardenne is niet de enige, maar weinig ouderen praten graag hardop over het onderwerp. Een man van 84 wil niet met zijn naam in de krant omdat hij dan 'voor paal staat'. „Ik heb mijn hele leven hard gewerkt, en ging dan in de zomer genieten in het buitenland”, vertelt de man uit het noorden van het land. Eerst in België

in Frankrijk, maar later heb ik echt mooie reizen gemaakt in de zomer.” Hij schaamt zich

voor zijn eenzaamheid: „Het is niet fijn om afhankelijk te zijn van andere mensen. En het is nog minder fijn om voor zelfs maar een praatje weer het weer zo afhankelijk te zijn.” Daarnaast ziet hij dat in zijn omgeving 'iedereen weg trekt': „En ik ga in december weer eens de deur uit, naar de kerstmarkt.”

Wie meer weet over zo-

mereenzaamheid is Theo van Tilburg. De hoogleraar sociologie aan de VU in Amsterdam is gespecialiseerd op het gebied van eenzaamheid en legt uit dat veel ouderen in deze tijd hun 'loopje missen'. „Denk aan de warmte van de afgelopen

stil, vrijwilligers zijn op vakantie. Je kan ervan uitgaan dat ouderen in de zomer dus veel minder vaak bezoek krijgen.” Een 82-jarige vrouw, die anoniem wil blijven, beaamt dat: „Het is erg stil. Ik ga in deze tijd maar om zeven uur naar bed.”

De afgelopen maanden steeg het aantal telefoongesprekken dat bij 'Landelijke Luisterlijn'

Sensor binnenkwam flink: van 34.700 naar 36.500 in juni, toen het ook al erg warm was. Recentere cijfers zijn er nog niet, vertelt Karen van Engelshoven van Sensor. Maar zij ziet wel een significante stijging in het aantal telefoontjes. „We hebben tijdens de zomermaanden zelfs flink wat extra vrijwilligers nodig om aan de vraag te voldoen. Zo-

Voor veel ouderen is de zomer geen pretje. Zij missen hun loopje en hun praatje. (Mevrouw op de foto komt niet in het verhaal voor).

FOTO 123RF

mereenzaamheid is een type eenzaamheid dat heel hardnekkig kan zijn. Vooral voor ouderen, die soms vaker dan gemiddeld televisie kijken, speelt het mee dat er in de zomermaanden veel herhalingen op tv zijn. Ook zien zij hun naaste omgeving tijdelijk wegvallen: de structuur van bepaalde clubs stopt, vrijwilligers die langskomen voor een praatje gaan op vakantie. En daarnaast duren de dagen in de zomer ook nog eens extra lang.”

En ook de nabije omgeving is van invloed op de eenzaamheid, weet Van Tilburg. „Als je als oudere in een normale wijk woont,

merk je dat er veel minder te doen is op straat. Het is stiller. Speelpleintjes blijven leeg, de buren zijn weg. Er gebeurt heel weinig.” En het kan de oudere ook enorm frustreren dat iedereen op vakantie gaat, terwijl zij soms aan huis zijn gekluisterd.

Marja van Ardenne beaamt dat: „Dan kijk ik op zo'n zomerse dag vanaf vijf hoog naar beneden, en dan zie ik gezinnetjes die de hele auto volladen om naar het strand te gaan. De rest van de dag is het stil, en zijn de speeltuintjes leeg.”

Unie KBO-PCOB, de grootste ouderenbond van Nederland, wil het onderwerp 'op de kaart hebben'. De bond roept mensen op om zich heen te kijken, en juist nu een ouder iemand te bezoeken. „Of neem hem of haar mee op stap”, aldus woordvoerder Arno Heltzel.

