

10 Regionaal

**Week tegen
eenzaamheid**

Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich sterk eenzaam. Daarom organiseert Coalitie Erbij jaarlijks de Week tegen de eenzaamheid (21 september tot 1 oktober), om aandacht voor dit thema te vragen. Eenzaamheid is een groot probleem onder senioren in Nederland. Steeds meer organisaties richten zich op het terugdringen van eenzaamheid onder deze groep. Zo ook Student op Bezoek en Saar aan Huis.

Een potje triomonos is soms al genoeg



Kyrle Stuij
k.stuij@hollandmediacombinatie.nl

Alkmaar ✦ De 80-jarige Henny de Vries neemt haar bril af en knijpt haar ogen geconcentreerd samen. Ze is een fanatieke triomonos-speler en hoopt van studente Bente Lazet (18) te winnen, verklaart ze met een ondeugend lachje. Henny en Bente zijn gekoppeld door het bedrijf Student aan Huis, dat als doel heeft de eenzaamheid onder ouderen terug te dringen. Het is nog maar de tweede keer dat ze elkaar zien, maar de klik lijkt er nu al te zijn. Zo heeft Henny haar hele leven in het onderwijs gewerkt en volgt Bente de opleiding tot onderwijsassistent. „Ze heeft er het gevoel voor”, zegt Henny stellig. Ze is blij dat Bente een keer in de twee weken bij haar langs wil komen. Henny heeft geen kinderen en hoewel ze voor haar leeftijd zeer kwiek is, gaan de dingen allemaal niet meer zo makkelijk als een paar jaren geleden. „Ik vond het heerlijk om onderweg te zijn. Ik zat drie jaar geleden nog

op gymnastiek. Met de vereniging gingen we het hele land af. Papendal, Maastricht; we gingen overal naartoe. Geweldig.”

Tot haar spijt is Henny daar niet meer toe in staat. Ze heeft nog wel contact met mensen, maar lang niet meer zoveel als vroeger. Als Bente langs komt, dan is er weer wat gezelligheid in haar seniorenappartementje in de Daalmeer. Bente zelf heeft er ook baat bij, vertelt ze tijdens het spelletje (Henny: ‘Wel opletten hoor!’). „Ik kan vakken gaan vullen bij een supermarkt of gaan werken in een winkel, maar dan ben je eigenlijk een soort machine. Dat soort werk is vaak niet zo persoonlijk. Dit vind ik veel leuker om te doen. Je bent als mens toch eigenlijk gemaakt om contact te maken.” Naast Henny gaat Bente ook op bezoek bij een andere senior. Bij Student op Bezoek verdient ze iets meer dan het minimumloon. „Maar eigenlijk voelt het niet als werk. Het is leuk om te doen.” Ondertussen heeft Henny haar bril op tafel gelegd. Ze haalt haar schouders op en glimlacht met pretoogjes. „Gelijk spel.”



Bente Lazet en Henny de Vries, fanatieke triomonos-spelers.



Een cliënt zwaait Simone Schmidt (buiten) uit.



Marcel Plak, oprichter van Student op Bezoek.

LIFOTO.NL/JAN JONG

'De eenzaamheid stoppen'

Senioren koppelen aan studenten om de eenzaamheid onder deze groep terug te dringen. Dat is het doel van het vorig jaar opgerichte Student op Bezoek. Een bedrijf van drie studenten. Inmiddels heeft Student op Bezoek zo'n zestig senioren in onder meer Zaandam, Alkmaar, Den Helder en Hoorn aan studenten gekoppeld. Die komen bijvoorbeeld een kopje koffie drinken, een spelletje doen, nemen de senior mee uit wandelen of naar een museum. Ook kunnen zij helpen bij het omgaan met de computer. Een senior betaalt voor deze dienst 10 euro per uur. Oprichter Marcel Plak (25 jaar) ontdekte een aantal jaren geleden

hoe schrijnend eenzaamheid onder ouderen kan zijn. „Ik ben als kind opgegroeid bij mijn opa en oma. Tijdens mijn studietijd is mijn opa naar een verzorgingstehuis verhuisd. Ik kwam regelmatig bij hem op bezoek. Elke keer als ik daar was, wilde iedereen in dat verzorgingstehuis met mij praten. Terwijl ik eigenlijk voor mijn opa kwam. Op een gegeven moment vroeg ik aan de verpleegkundige naar de reden voor al deze aandacht. 'Je bent de enige die hier doordeweeks langskomt', was haar antwoord. Dat deed wat met me. Je weet dat er eenzaamheid is onder ouderen, maar als je dat met je eigen ogen ziet, dan is het anders.

Ik ben erover gaan nadenken: kan ik er iets tegen doen? Ik studeer commerciële economie en ben altijd ondernemend geweest. Zo ontstond het idee voor Student Op Bezoek. Ik raakte in gesprek met twee vrienden, Mohamed Al Hafi en Anass Laamraoui, die ieder op hun manier in aanraking zijn gekomen met eenzaamheid. Toen hebben we dit bedrijf opgezet. We kunnen er nog niet van rondkomen. Maar de vergrijzing neemt toe en wij geloven hierin. In de toekomst willen we er ons geld mee verdienen. We willen de eenzaamheid stoppen." Meer info op de website: www.studentopbezoek.nl

'Thuiszorg kan niet meer alles leveren'

Steeds meer organisaties richten zich op het verminderen van eenzaamheid onder ouderen. Zo ook Saar aan Huis, een landelijke organisatie die zich in oktober 2016 in Alkmaar vestigde. Inmiddels zijn er zo'n dertig tot veertig 'Saars' actief in Alkmaar: vrouwen of mannen vanaf 45 jaar die geen diploma hebben in de zorg, maar wel over vaardigheden beschikken om ouderen te helpen bij alles dat niet medisch is. Denk aan koken, boodschappen halen, bijjarten, mee naar een ziekenhuisbezoek en schoonmaken. Daarnaast kan een Saar ingezet worden om 's nachts een oogje in het zeil te houden, als bijvoorbeeld de familie na een heftige zorgperiode weer even de nachtrust nodig heeft. Voor de inhuur wordt een prijs van 23 euro per uur gehanteerd. De naam 'Saar' verwijst naar het personage uit het televisieprogramma Swiebertje.

Simone Schmidt, vestigingsmanager van Saar aan Huis in Alkmaar, ziet dat dit concept aanslaat. „Je merkt dat veel ouderen behoefte hebben aan persoonsgerichte ondersteuning. De thuiszorg kan niet meer alles leveren. Of de dienst kan wel worden verleend maar niet op het gewenste tijdstip. Vooral met eten kan dat een probleem zijn. Bij onze klanten komt er bijvoorbeeld een Saar die boodschappen haalt, kookt en met de klant een wijntje nuttigt. Daarna komt de thuiszorg. Zo werken we in een team." Schmidt: „Met de vergrijzing en alle ontwikkelingen in de zorg zal de vraag voor dit soort aanvullende mantelzorg in de toekomst alleen maar toenemen. Er zijn berichten dat verzekeringen deze zorg gaan opnemen in hun pakket." Meer info: www.saaraanhuis.nl

