

Verbonden door wederkerigheid

TINA TEN BRUGGENCATE

Het vervullen van sociale behoeften beschermt ouderen tegen eenzaamheid en isolatie en draagt bij aan hun welbevinden. Relaties met anderen zijn een middel om in sociale behoeften te voorzien. Deze relaties kunnen intiem en meer perifere zijn, beide zijn gerelateerd aan welbevinden en kwaliteit van leven. Wederkerigheid in een relatie, maar ook het iets (terug) doen in een buurt of maatschappij kan er voor zorgen dat er verbondenheid ontstaat en dat men zich onafhankelijk en betekenisvol voelt. In dit artikel gaan we in op het belang van wederkerigheid, onafhankelijkheid, verbondenheid en op het betekenisvol oud worden.

Sociale behoeften en relaties van ouderen

Het vervullen van sociale behoeften is belangrijk voor het welbevinden van ouderen. Sociale behoeften zijn behoeften als verbondenheid, affectie, status en onafhankelijkheid. Als deze behoeften niet worden vervuld kan eenzaamheid en sociale isolatie ontstaan met negatieve gevolgen voor de fysieke en mentale gezondheid (Cacioppo & Patrick, 2008; ten Bruggencate, Luijkx, & Sturm, 2017). Sociale behoeften kunnen vervuld worden door het aangaan van sociale relaties. Het blijkt dat een divers netwerk, dus met verschillende soorten sociale relaties, bijdraagt aan een groter welbevinden en kwaliteit van leven. Er is behoefte aan een netwerk met zowel intieme als meer perifere leden. Intieme relaties zijn hechte relaties met gezinsleden en vrienden, maar ook met bijvoorbeeld een buurman/ buurvrouw waar een hechte vriendschap mee wordt onderhouden. Perifere relaties zijn bij-

voorbeeld kennissen, buurtgenoten, mensen die je kent bij een vereniging of sportclub. Het dagelijkse praatje met de bloemist of buurvrouw kan bij wijze van spreken net zo waardevol zijn en bijdragen aan de kwaliteit van leven, als het bezoek van een kind of kleinkind. Dit blijkt ook in een onderzoek van ten Bruggencate, Luijkx, and Sturm (2018) naar sociale behoeften van ouderen. Er bleek (vooral bij de mannelijke respondenten) een grote behoefte aan gesprekken over dagelijkse onderwerpen als het weer, de politiek of wat er op televisie was. Deze gesprekken worden voornamelijk gevoerd met wat meer perifere netwerkleden. Een van de respondenten uit het onderzoek zei: "Ik wil gewoon praten over het weer, de politiek en wat ik op televisie heb gezien". Er is niet altijd maar behoefte aan een gesprek met een goede vriend of familielid over intieme en diepzinnige onderwerpen. Bij de vrouwelijk respondenten is er meer behoefte aan innige vriend-

schappen, maar net als bij de mannen ook aan een gezellig gesprek met de buurvrouw of kassière. Buren zijn sowieso vaak een belangrijk sociaal contact voor ouderen, in intieme als ook meer perifere vorm. De goede relatie met buren geeft gezelschap en gezelligheid, maar zorgt ook voor een gevoel van veiligheid. Het idee dat iemand in de buurt is die op je let is waardevol als je ouder bent en je gezondheid afneemt.

Betekenis van de relatie: sociale steun en sociale verbondenheid

De functie of waarde van elke sociale relatie kan verschillend zijn. Twee concepten zijn hierin bepalend: sociale verbondenheid en sociale steun. Bij sociale verbondenheid gaat het over de aanwezigheid van sociale banden. Dit wil zeggen dat er een vriendschapsband of simpelweg een relatie is tussen twee personen. Deze relatie is vaak gelijkwaardig. Ouderen voelen zich verbonden met familie en vrienden. Maar ook activiteiten als naar een vereniging gaan, sporten of naar de kerk dragen bij aan een gevoel van verbondenheid. Verbondenheid kan dus niet alleen met intieme vrienden of familie, maar ook met perifere contacten ontstaan.

Sociale steun heeft te maken met de steun die netwerkleiden elkaar geven, deze steun kan emotioneel of praktisch zijn. De relatie is soms minder gelijkwaardig omdat een persoon de 'ontvanger' en de andere de 'gever' is van de sociale steun. De relatie tussen twee mensen (ouderen) kan gelijkwaardig zijn als beide elkaar sociale steun geven. Zo kunnen bijvoorbeeld twee buren elkaar sociale steun geven. De ene buur houdt de tuin bij voor de ander, die wat slecht ter been is. De andere buur heeft een luisterend oor na het overlijden van de partner van de ander. Zowel sociale steun als sociale verbondenheid dragen bij aan betekenisvol oud worden en aan kwaliteit van leven. Sociale steun heeft een wat complexe relatie met onafhankelijkheid. Aan de ene kant kan deze steun er namelijk voor zorgen dat een oudere onafhankelijk is en blijft, aan de andere kant kan het juist het gevoel van afhankelijkheid vergroten. Ouderen vin-

den het vaak belangrijk om zo lang mogelijk onafhankelijk te blijven. Ze willen niemand tot last zijn en vaak al helemaal niet hun kinderen en kleinkinderen. Daarom ervaren zij het ontvangen van praktische maar ook sociale steun zonder iets terug te kunnen geven vaak als onprettig. Als ouderen praktische of zelfs sociale steun ontvangen, krijgen ze deze dan ook liever van professionals dan van intieme netwerkleiden zoals kinderen of kleinkinderen.

Wederkerigheid en betekenisvol zijn

Sociale relaties, zowel perifeer als intiem, zijn dus een middel om verbonden te zijn. Deze verbondenheid kan een oudere tevens hebben met een buurt of gemeenschap/maatschappij. De verbondenheid is sterker als de relatie niet van een kant komt. Ouderen willen iets terug doen, iets betekenen, en vooral nuttig zijn. Een wederkerige relatie lijkt het welbevinden van de oudere op deze manier te vergroten. Deze wederkerigheid hoeft niet praktisch te zijn, maar kan bijvoorbeeld ook een luisterend oor zijn en het bieden van emotionele steun. In ons onderzoek (2018) blijken de meest gelukkige ouderen diegenen te zijn die goede contacten hebben met familie, vrienden, buren en actief zijn met hobby's, vrijwilligerswerk en uitstapjes. In een onderzoek onder ouderen in Ierland geeft Gallagher (2012) aan dat ouderen die iets voor een ander doen zonder daar zelf iets voor terug te ontvangen (die altruïstisch zijn), bijvoorbeeld door actief vrijwilligerswerk te doen, zich het meest verbonden voelen. De bronnen die de oudere heeft om sociale behoeften te vervullen, in dit geval iets voor een ander doen, spelen hierin een belangrijke rol. Met bronnen kun je denken aan een goede gezondheid, mobiliteit, een uitgebreid netwerk en adequate financiële omstandigheden. Het is natuurlijk makkelijker om iets bij te dragen als je gezond bent en een comfortabel huis in een aangename buurt, een sterk sociaal netwerk en genoeg financiële middelen hebt. Zoals naar voren komt in ons onderzoek (2018), veranderen sociale behoeften niet zozeer als men ouder wordt. Het wordt alleen lastiger om in deze

behoefden te voorzien doordat bronnen (gezondheid, verlies netwerkleden, verlies mobiliteit) verminderen. Wat ook naar voren komt in ditzelfde onderzoek is dat sociale behoeften congruent blijven in een leven. Dit betekent dat als je nooit veel behoefte aan een uitgebreid sociaal netwerk hebt gehad, je dat ook niet krijgt als je ouder wordt. Als je wel altijd een grote behoefte hebt gehad aan veel vrienden en kennissen om je heen zal dat ook zo zijn als je ouder wordt. Als er een discrepantie ontstaat tussen deze sociale behoeften en de realiteit kan eenzaamheid optreden. Een oudere mevrouw gaf in ons onderzoek (2018) bijvoorbeeld aan dat ze tijdens de ziekte van haar man veel vrienden heeft verloren. Ze heeft altijd een druk sociaal leven gehad en heeft nu weinig vrienden en kennissen over. Ze mist dit echt en voelt zich hierdoor eenzaam en geïsoleerd.

Een voorbeeld waarin duidelijk wordt dat het niet achter de geraniums zitten bijdraagt aan de kwaliteit en zelfs lengte van leven, is het bestaan van de zogenaamde Blue Zones. Er zijn zeven gebieden in de wereld die als Blue Zone gelden, waarvan Okinawa in Japan en een gebied op Sardinië, het meest bekend zijn. In deze gebieden van de wereld leven mensen significant langer. Dit heeft te maken met gezonde voeding en beweging, maar ook met de (sociale) rol die ouderen vervullen. Ze zijn een belangrijk onderdeel van een familie en van een gemeenschap. Ze dragen bij aan een gemeenschap en de relaties die ze hebben zijn wederkerig. Er is sprake van verbondenheid door wederkerigheid. Wanneer we ouderen zien als waardevolle en actieve leden van een samenleving, dan draagt dit bij aan hun welbevinden en, zoals in de Blue Zones, zelfs aan hun levensduur.

Wij concluderen in ons onderzoek dat een sociale relatie waarin men geeft en neemt, dus die van twee kanten komt, zorgt voor meer verbondenheid en bijdraagt aan een groter welbevinden. Deze relatie hoeft niet perse intiem te zijn, maar kan ook perifeer van aard zijn. Wij zouden in interventies om bijvoorbeeld eenzaamheid en sociale isolatie

te verminderen dan ook willen inzetten op wederkerigheid. Help ouderen iets (terug) te doen voor anderen, een buurt of de samenleving. Zie ze minder als kwetsbaar, maar als personen die iets kunnen bijdragen, die betekenisvol kunnen en willen zijn. In Eindhoven is recent een succesvol initiatief gestart waarbij ouderen anderstaligen, zoals vluchtelingen, expats en migranten, de Nederlandse taal leren: het taalcafé. Op een gezellige en toegankelijke manier komen de ouderen en anderstaligen een keer per week bijeen. Aan de hand van een thema, bijvoorbeeld 'eten' of 'lente' leren de ouderen de anderstaligen de Nederlandse taal. De ouderen geven aan het heel waardevol en vooral ook heel gezellig te vinden. Er zijn vriendschappen ontstaan en ook buiten de wekelijkse lessen om is er contact. Een van de taalvrijwilligers zegt het als volgt: "Dat ik op mijn 82^e nog iemand iets kan leren voelt als een mooi geschenk".

Literatuur

- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*: WW Norton & Company.
- Gallagher, C. (2012). Connectedness in the lives of older people in Ireland: a study of the communal participation of older people in two geographic localities. *Irish journal of sociology*, 20(1), 84-102.
- ten Bruggencate, T., Luijckx, K., & Sturm, J. (2017). Social needs of older people: a systematic literature review. *Ageing & Society*, 1-26.
- ten Bruggencate, T., Luijckx, K. G., & Sturm, J. (2018). When your world gets smaller: how older people try to meet their social needs, including the role of social technology. *Ageing & Society*, 1-27.

Over de auteur

Tina ten Bruggencate is werkzaam als docent toegepaste psychologie en onderzoeker bij het lectoraat Mens en Technologie bij de Fontys hogeschool HRM en Psychologie. Voor haar promotie onderzoek naar sociale behoeften van ouderen en de rol van technologie is ze tevens verbonden aan Tranzo.