

De Verenigingspil®.

De pil die verbindend werkt

Een op de vier van je leeftijdsgenoten voelt zich eenzaam. Een op de vier. Bij de oudste doelgroep is dat zelfs een op de drie. Niet iedereen heeft blijkbaar het geluk om zich goed te laten omringen en lid te zijn van een vereniging zoals Neos. Steeds meer mensen voelen zich eenzaam. En dat weegt zéér zwaar op oudere leeftijd. Vanuit Neos willen we meewerken aan oplossingen tegen eenzaamheid. Meer nog, we hebben met Neos een doeltreffend middel tegen eenzaamheid ontwikkeld. We noemen dit De Verenigingspil.

Martin De Loose

Hoe is het met die eenzaamheid gesteld?

De Koning Boudewijnstichting deed een onderzoek naar de wijze waarop 60-plussers tegen het leven en de toekomst aankijken. Wat zijn hun wensen, ervaringen, verwachtingen en behoeften? Ze bevroeg een representatieve steekproef van ruim 2.000 niet-hulpbehoevende 60- tot 84-jarigen in België. *24% van de 75- tot 79-jarigen voelt zich meerdere keren per week tot zelfs dagelijks eenzaam. Bij de 80- tot 84-jarigen is dat zelfs 29%.* De conclusie was dan ook duidelijk: we moeten zeer alert zijn voor de toenemende eenzaamheid bij een vrij grote groep.

Omgaan met eenzaamheid en anti-depressiva: een medische reflex

Het lijkt de normaalste zaak, zoals ik onlangs een voordrachtgever hoorde zeggen dat “we toch allemaal pillekes nemen”. Ook voor psychische aandoeningen zoals depressie wordt de oplossing (te) vaak in pillen gezocht. Steeds meer mensen nemen anti-depressiva en sedativa. Slik. Dat was precies wat ik deed toen professor Hendrik Cammu, onze ambassadeur van de Neos Buddy-

campagne, meegaf dat de drang naar pilletjes bij Belgen gigantisch groot is. 1,2 miljoen mensen in ons land nemen anti-depressiva. In vergelijking met 10 jaar geleden is dat een stijging van 7%. 12% van de bevolking meldde het gebruik van slaappillen of kalmerende middelen. Aantallen waar ik toch even stil van word.

Dokters in Canada en het Verenigd Koninkrijk kunnen al een paar jaren een natuur- en museumbezoek voorschrijven

En voor alle duidelijkheid. Ik be- en veroordeel hier niemand die een pil neemt. Ik ben ervan overtuigd dat anti-depressiva en sedativa voor sommige mensen in bepaalde omstandigheden een oplossing kunnen zijn. Maar ik ben er nog meer van overtuigd dat we kritisch moeten blijven over ons pillengebruik, en ons de vraag moeten stellen of er geen andere en betere alternatieven zijn.

Alternatieven voor geneesmiddelen?

Uiteraard zijn er binnen de professionele hulpverlening al alternatieven voor het gebruik van uitsluitend medicijnen. Maar hier willen we dieper ingaan op werkzame alternatieven die buiten de professionele hulpverlening te situeren zijn.

Toen we ons idee van De Verenigingspil uitwerkten, kwamen we tot de vaststelling dat er in het buitenland, en recent ook in eigen land, interessante alternatieven zijn. Zo kunnen dokters in Canada en het Verenigd Koninkrijk al een paar jaren een natuur- en museumbezoek voorschrijven. Geïnspireerd door die praktijken heeft de Brusselse schepen voor Cultuur en Toerisme, Delphine Houba (PS) in Brussel een proefproject opgestart om een dosis kunst per dag of museumbezoek voor te schrijven. Patiënten krijgen gratis toegang tot musea in Brussel, zoals het Museum van de stad Brussel, het Stadsmuseum, het Mode & Kant Museum of het museum gewijd aan de kostuums van Manneken Pis. De effecten van deze alternatieven waren ongelooflijk. Mensen die beslissen om naar een museum, concert of theater te gaan, moeten actie



Mensen die deelnemen aan het verenigingsleven zijn minder eenzaam en hebben meer kwalitatieve sociale contacten. Neos Antwerpen op wandeling in de Hobokense polders.

ondernemen en zich verplaatsen, waardoor hun sedentaire levensstijl doorbroken wordt, en het sociale isolement en eenzaamheid verminderen.

De kracht van fysiek contact

Culturele participatie en (de grotere kans op) sociale contacten maken ons gelukkiger. Intussen bestaat hierrond heel veel onderzoek en bewijs dat het van levensbelang is om warme relaties te cultiveren. En niet zomaar contacten. Concrete contacten die je vindt in een van de 49 socio-culturele volwassenverenigingen, zoals Neos er één is. Het hoeft niet te verwonderen dat Neos en de andere socio-culturele volwassenverenigingen al veelvuldig ingezet en voorgeschreven worden en mét succes:

“Mijn eerste kennismaking met Neos: Ik was alleen gekomen en ging naar huis met twee telefoonnummers van nieuwe vrienden. Mijn man en ik zijn altijd zelfstandigen geweest. Toen we op pensioen gingen had hij genoeg aan mij. We deden alles samen. Tot hij zes maanden geleden overleed en ik alleen achterbleef. Ik had niemand. We hadden geen sociaal netwerk uitgebouwd. Hij vond dat niet nodig. Naast het verlies van mijn man was de eenzaamheid zeer pijnlijk. Toen heb ik de stap gezet me aan te sluiten bij Neos “ (Magda)

Het stimuleert alleen maar om die praktijk uit te vergroten en te cultiveren met een pil als alternatief voor de huidige geneesmiddelen. De Verenigingspil was geboren.

Culturele participatie en (de grotere kans op) sociale contacten maken ons gelukkiger

De Verenigingspil als alternatief

De Verenigingspil staat voor de sociale, culturele en sportieve rijkdom die het verenigingsleven te bieden heeft. Mensen die deelnemen aan het verenigingsleven zijn minder eenzaam en hebben meer kwalitatieve sociale contacten. Ze voelen zich gewoon beter in hun vel. Bovendien is De Verenigingspil veel goedkoper en effectiever dan medicatie, en heeft ze geen enkele negatieve bijwerking.

De Verenigingspil ziet er uit als een echte pil en wordt verpakt in een doosje zoals andere medicatie. In het doosje zit een bijsluiter. Door effectief een pil en een doosje op de markt te brengen, knipogen we met De Verenigingspil naar het overmatige middelengebruik. Onderzoek heeft bewezen dat verenigen preventief én curatief werkt tegen depressies en eenzaamheid. Met De Verenigingspil verkleinen we de stap naar het verenigingsleven.

Hoe werkt De Verenigingspil?

Voor sommigen zal de verenigingspil al voldoende suggestief zijn om zelf actie te ondernemen en toe te treden tot een van de vele verenigingen die Vlaanderen rijk is. Maar die stap is niet voor iedereen even gemakkelijk. Om die reden hebben we De Verenigingspil ontwikkeld opdat huisartsen, psychologen, maatschappelijk werkers en andere eerstelijns werkers een instrument in handen hebben om met de persoon in kwestie de stap naar het verenigingsleven te bespreken.

Op de bijsluiter staat een stappenplan

om op zoek te gaan naar en in contact te komen met de vereniging die bij de persoon past.

Is De Verenigingspil al beschikbaar?

Nee, nog niet. Neos vzw ontwierp De Verenigingspil (bestaande uit een pil in een fris ogend doosje met als bijsluiter een handig stappenplan voor eerstelijns werkers en vertrouwenspersonen om mensen op een gemakkelijke wijze toe te leiden naar een vereniging).

De Verenigingspil werd ingeschreven in het BOIP Merkenregister waardoor we het ®-teken kunnen gebruiken.

We gingen en zijn nog steeds in gesprek met tal van collega-verenigingen en -organisaties om het draagvlak voor De Verenigingspil nog verder te verruimen. Daarnaast werken we volop aan het digitaal platform

**Met
De Verenigingspil
verkleinen we
de stap naar het
verenigingsleven**

www.deverenigingspil.be ter ondersteuning van De Verenigingspil.

Maak De Verenigingspil mee mogelijk

De volgende stap is de daadwerkelijke productie en verspreiding van De Verenigingspil opdat de symboliek haar werk kan doen. Momenteel zamelen we met Neos hiervoor de nodige middelen in.

Wil jij ons hierbij helpen? Dan kan je ons steunen door vandaag een bedrag van 45 euro te doneren op het rekeningnummer van Neos vzw: BE98 4263 1359 3193.

Op die manier draag je bij aan de productie en verspreiding van 5 doosjes van De Verenigingspil.

Ik hoop van harte dat we er samen in slagen want in de idee van De Verenigingspil zit Neos-muziek. Geen eendagsvlieg, maar een tijdloos nummer. De keuze is aan ons om het verschil te maken: welke heerlijke nieuwe wereld verkiezen we? Aldous Huxley wist het. Wij ook. Een voor allen, allen voor De Verenigingspil?!

Neos verenigingsleven op z'n best

Er valt veel te beleven en veel te winnen in onze vereniging. Leden konden 'hun' bestuursploeg nomineren als de 'coolste' en 15 Neos-quizploegen (3 uit elke provincie) bekampten elkaar voor de felbegeerde titel van 'Slimste Neos-club van Vlaanderen'.

En de winnaars zijn: de bestuursploeg van Neos Beernem (reportage volgt in een later nummer) en de quizploeg van Neos Kuibeke. Van harte proficiat!



De bestuursploeg van Neos Beernem kreeg heel wat complimentjes van haar leden



Wissekerke, de quizploeg van Neos Kuibeke won de grote finale van de Neos Quiz

HELP EENZAAMHEID UIT DE WERELD

24% van de 75- tot 79-jarigen
voelt zich meerdere keren per week
tot zelfs dagelijks eenzaam.

Met Neos vzw hebben we onze eigen doeltreffende oplossing, met name De Verenigingspil. De Verenigingspil is niet zomaar een pil. Met De Verenigingspil knipogen we naar het overmatige middelengebruik. Experts hebben bewezen dat verenigen preventief én curatief werkt tegen depressies en eenzaamheid.

NEOS
netwerk van ondernemende senioren

Hoe kan jij helpen?

Steun en doneer via rekeningnummer van Neos vzw: BE98 4263 1359 3193,
of gebruik de QR-code met de camera van uw GSM om over te schrijven.
Met **45 euro** draag je bij aan de productie van 5 doosjes van De Verenigingspil.
Vanaf 40 euro is je gift fiscaal aftrekbaar.

