



Je kan leven zonder sociale contacten, maar zonder sociale contacten ga je dood

Neos-directeur Martin De Loose wil eenzaamheid de wereld uit

Het is de grote paradox van onze moderne tijden. Dank zij de self-scan in je warenhuis en het broodautomaat wanneer de laatste warme bakker uit je buurt verdwijnt, kan je makkelijk overleven zonder sociale contacten. Maar net het gebrek daaraan kan mensen naar eenzaamheid en depressie leiden. Neos-directeur Martin De Loose wil dat tij keren en kijkt daarbij naar buitenlandse voorbeelden en Vlaamse troeven. Een warm gesprek.

Grete Cornelis

Eenzaamheid is een hot topic. Zelfs de Warmste Week stond volledig in het teken van het thema. Waarom ben jij er zo intensief mee bezig?

Martin: “Het begon bij mij te duizelen toen ik statistieken van mensen die zich (soms) eenzaam voelen te zien kreeg. Dat waren – zeker in combinatie met het aantal mensen dat antidepressiva en/of slaapmiddelen neemt – cijfers om stil van te worden. En als je dan op onderzoek gaat, ontdek je dat veel mensen zich hieromtrent zorgen maken. Niet

alleen de mensen achter de Warmste Week maar ook psychiaters, sociologen, artsen enz. De woorden eenzaamheid en epidemie of depressie en epidemie worden steeds vaker in één adem genoemd. We vervreemden van elkaar. De samenleving is een alleen-leving geworden om het in de woorden van psycholoog Jan Celie te zeggen. Intussen is aangetoond dat de impact van sociale relaties op de levensverwachting minstens even groot is als de impact van roken en zelfs veel groter dan de impact

van alcoholgebruik, gebrek aan fysieke activiteit en obesitas.”

Maar toch doen we met zijn allen mee. Alles wat we nodig hebben, ligt toch binnen handbereik en zonder fysiek contact via onze smartphone.

Martin: “Klopt. Als ik uit het station kom en naar een onbekende plek moet, zal mijn telefoon mij de weg tonen. Vroeger sprak ik mensen aan die me behulpzaam de weg wezen én me een goede dag wensten. En de voorbeelden zijn eindeloos: geen openbare verkoop op café meer maar een digitale via Biddit. Brood voor morgenvroeg? Geen enkel probleem, zelfs niet na sluitingstijd, dankzij de broodautomaat. Het onthaal in het ziekenhuis? Maak een digitale afspraak en scan je identiteitskaart bij binnenkomen. En zo kan ik eindeloos doorgaan. Je zou dan misschien kunnen

denken dat eenzaamheid en depressie vooral voorkomen bij ouderen maar niets is minder waar. Uit onderzoek blijkt dat het van alle leeftijden is. Ook jongeren hebben het moeilijk met spontane sociale contacten en verschuilen zich vaak achter hun smartphone.”

Fysiek, mentaal én sociaal En toch ben je optimist.

Martin: “Natuurlijk! We hebben de oplossing immers zelf in handen en die is heel eenvoudig: we moeten de fysieke contacten terug in ere herstellen. Er is de laatste decennia – en terecht – veel aandacht besteed aan het psychisch welbevinden naast de fysieke gezondheid. Maar er is nog een derde soort gezondheid: onze sociale gezondheid. Het probleem daarbij is dat we al goed weten hoe we onze lichamelijke en mentale gezondheid op peil kunnen houden maar nog niet hoe we onze sociale gezondheid kunnen optimaliseren. Ik ben me daar verder in gaan verdiepen en er zijn een paar cruciale factoren: het belang van tijd bijvoorbeeld en – vaak onderschat – sociale contacten onderhouden, vraagt ook wat vaardigheden. We zijn nu eenmaal het spontane, dagdagelijkse wat verleerd en we moeten ons daar terug op trainen en meer durven, soms met hulp van professionelen.”

In het buitenland vond je heel wat voorbeelden die inzetten op die sociale gezondheid.

Martin: “In het Verenigd Koninkrijk bestaat er zoiets als ‘social prescribing’, in Nederland ‘welzijn op voorschrift’, in Canada is er natuur op voorschrift,

sommige Brusselse psychiaters experimenteren met kunst op voorschrift enz. De cruciale vragen waren voor mij: Wat kunnen we van al die experimenten leren? Is er een alternatief voor ons huidige medicinale model – het voorschrijven van antidepressiva of sedativa bij eenzaamheid of depressie? Toen onze erevoorzitter, Chris De Saveur, tijdens een speech opperde om Neos onder de vorm van een pil aan te bieden, vielen de puzzelstukken in elkaar. Pas op, we begrijpen ten volle dat medicatie in sommige gevallen noodzakelijk en levensreddend is maar we zien ook dat ondanks het steeds vaker voorschrijven van die middelen we er toch niet in slagen het tij te keren. Daarom zijn die alternatieven zo belangrijk. En ook de focus op ‘zelfzorg’ – al dan niet via zelfhulpboeken of individuele coaches –



Martin De Loose: Teloorgegane spontane interacties herstellen, vraagt een investering van tijd en vergt sociale vaardigheid. Neos-bestuursleden slagen daar schitterend in

wordt steeds vaker in vraag gesteld. Misschien moeten we wat meer gemeenschapszorg aanbieden in plaats van zelfzorg aan te prijzen. Ik geloof erin dat een beetje meer wij en wat minder ik, ons allemaal goed zou doen.”

En waar zit het alternatief dan?

Martin: “We kennen de kracht van menselijk, fysiek contact. Maar hoe herstel

Verenigen op voorschrift in het federaal regeerakkoord

Bij Social Prescribing worden patiënten door zorgverleners doorverwezen naar niet-medische diensten in de gemeenschap. Deze diensten kunnen variëren van kunst- en ambachtsgroepen tot wandelclubs, en van voedingsworkshops tot geestelijke gezondheidsgroepen. Het doel is om de onderliggende sociale en emotionele behoeften van de patiënt aan te pakken, die vaak een rol spelen bij fysieke gezondheidsproblemen. Het Verenigd Koninkrijk loopt voorop als om social prescribing gaat.

Wereldwijd wordt social prescribing gezien als een waardevolle aanvulling op de traditionele gezondheidszorg. Elk land past het concept aan zijn unieke behoeften en culturele context aan, maar het gemeenschappelijke doel blijft hetzelfde: het welzijn van mensen verbeteren door de kracht van de gemeenschap. Ook in België wint het aan belang en staat het zelfs in het federale regeerakkoord. Je leest er meer over op www.zipster.care/social-prescribing-wint-aan-belang-in-belgie/

Wie zei ooit dat je Neos, ons ‘Netwerk van Ondernemende Senioren’, ook kan lezen als ‘Nooit Eenzaam Onder Senioren’?



Al meer dan 45 organisaties schaalden zich achter De Verenigingspil



De Verenigingspil viel al in de prijzen

je dat op een spontane manier in een samenleving die dat een beetje verleerd is? Wel, het antwoord ligt in Vlaanderen voor het grijpen. In het buitenland kijkt men met grote ogen naar het wijdverspreide, alomtegenwoordige verenigingsleven in Vlaanderen. Alleen blijken voor sommige mensen de drempels om bij zo'n club of lokale vereniging aan te kloppen te groot. Of ze kennen het aanbod niet, of ze hebben er niet aan gedacht of ...

De oplossing die wij bedacht hebben, heet **De Verenigingspil**. Inderdaad een 'pil' en dat betekent dat die 'voorge-

schreven' moet worden door een dokter of aangeboden bij de apotheker."

Die 'pil' is geen echte pil, het is een symbool.

Martin: "Klopt. De Verenigingspil staat symbool voor de warme verbinding van de vele verenigingen in Vlaanderen. De vereniging leeft bij gratie van de vele sociale contacten. Samen is er het sleutelwoord. Of het nu om cultuur, wandelen, reizen of kunst gaat: samen is het zoveel gezelliger. Meestal word je er warm onthaald, de contacten lopen er spontaan. En vaak ontstaan er nieuwe

vriendschappen die doorlopen ook buiten de activiteiten van de vereniging. In het doosje van De Verenigingspil zit dus geen pil maar wel een stappenplan om zelf – of op aanraden en met hulp van je dokter – de vereniging te vinden die past bij jouw interesse of wensen."

Gezonde verslaving

Wat zou het fijn zijn als deze 'pil' een succes wordt en verslavend werkt!

Martin: Als we de eenzaamheids- en depressiecijfers ernstig nemen als samenleving, dan moet iedereen zijn verantwoordelijkheid nemen. Voel jij je goed in je vel, durf dan mensen uitnodigen om de stap te zetten naar jouw vereniging. Maar alle verenigingen zelf moeten ook uit hun pijp komen, zorgen voor een warm welkom en op een spontane manier mensen bij elkaar brengen. Zoals gezegd: toelorgegane spontane interacties herstellen dat vraagt een investering van tijd – je moet er écht zijn voor iemand – en wat sociale vaardigheid. Gelukkig is dat in grote mate aanwezig bij de meeste vrijwilligers van die verenigingen. Maar we moeten ook de medische wereld meekrijgen. Dokters, verpleegkundigen, psychologen, apothekers moeten in dit alternatief geloven en het aanbieden. En, last but not least, we hopen dat ook de overheid hier mee achter gaat staan. Misschien moeten daar middelen tegenaan gegooid worden maar die verdien je zo terug als de terugbetaling van antidepressiva en sedativa daalt en onze totale sociale gezondheid erop vooruitgaat."

De Verenigingspil op de markt

Willen we impact hebben met De Verenigingspil dan moeten we ervoor zorgen dat ze ook daadwerkelijk in handen komt van mensen – lees: artsen en andere eerstelijnszorgers – die het verschil kunnen maken. Als huisartsen, psychologen en apothekers De Verenigingspil in hun arsenaal van hulpmiddelen hebben, zullen ze het ook makkelijker hebben om het gesprek aan te knopen met patiënten die zich niet goed in hun vel voelen en nood hebben aan meer en warme persoonlijke contacten. Het 'social prescribing' (zie kaderstukje) zal pas dan als écht alternatief voor anti-depressiva of sedativa ingezet worden. Met Vlaams minister **Caroline Gennez** knoopten we alvast het gesprek aan. Zij combineert de bevoegdheden welzijn en cultuur en laat dit nu net ook de speerpunten van De Verenigingspil zijn. Omdat het op een fundamentele beleidsommezwaai soms lang wachten is, willen wij niet langs de zijlijn blijven wachten maar steunen de verspreiding van De Verenigingspil volop. Ook jij kan een steentje bijdragen! Met een gift van 45 euro kunnen we 4 huisartsen informeren en 10 doosjes bezorgen. **De strijd tegen eenzaamheid is er één van ons allemaal!**

Doe mee!

Doneren kan via het rekeningnummer van **Neos BE98 4263 1359 3193** met vermelding Gift. Vergeet je adres en rijksregisternummer niet te vermelden zodat je fiscaal attest correct kan opgemaakt worden. Bedankt!