

De Verenigingspil[®]. als alternatief ‘medicijn’ tegen eenzaamheid

Eén op vier. Zoveel ouderen tussen de 75 en 79 jaar voelen zich meerdere keren per week eenzaam. Voor sommigen is het zelfs een gevoel dat dagelijks de kop opsteekt. En dat terwijl we nog nooit zoveel mogelijkheden hebben gehad om contact te hebben met anderen. Alleen is er een verschil in de manier waarop we verbinden met elkaar. Het is die specifieke verbinding van fysiek contact en het verenigingsleven die we, verpakt als De Verenigingspil, willen inzetten tegen eenzaamheid. Want actief zijn in een vereniging, dat is een ongelofelijk krachtige remedie tegen eenzaamheid, zo wijst ook wetenschappelijk onderzoek uit.

Chloé Wolfs

Martin De Loose, directeur bij Neos vzw: “Het zaadje voor De Verenigingspil[®] werd al gepland in 2021. Onze erevoorzitter, Chris De Saveur, had toen in de krant gelezen dat er veel geld naar geneesmiddelen zoals antidepressiva ging. ‘Het gevoel dat we bij al die Neos-clubs aan onze leden geven: dat zouden we in een pilletje moeten kunnen steken’, vond hij. Een fantastisch alternatief om psychische problemen tegen te gaan, die Neos-pil. Maar we wilden het breder trekken en meer draagvlak creëren. Daarom zijn we twee jaar lang in dialoog gegaan met tientallen collega-verenigingen en beroepsorganisaties. Met succes: 39 onder hen hebben het idee van De Verenigingspil onderschreven. Het ‘medicijn’ is intussen ontworpen en geproduceerd. We kregen het zelfs voor elkaar om De Verenigingspil in te schrijven in het BOIP-merkenregister, waardoor we[®]-teken kunnen gebruiken.”

Een goedkoper én plezanter alternatief

“Ik was aanwezig op een lezing waar

het ging over psychische problemen zoals depressie”, vertelt Martin. “Professor Hendrik Cammu, onze ambassadeur van de Neos Buddy-campagne, kwam daar met cijfers over hoeveel Belgen er antidepressiva, slaap- en kalmeringspillen nemen. Statistieken die ook mij stevig deden slikken... Volgens onderzoek van de Christelijke Mutualiteit uit 2022 gebruiken zo’n 1,2 miljoen Belgen antidepressiva. Goed voor een bedrag van 88 miljoen euro dat het RIZIV jaarlijks terugbetaalt.”

Het gevoel dat we bij al die Neos-clubs aan onze leden geven: als we dat nu eens in een pilletje zouden steken?

Voor alle duidelijkheid: Neos is absoluut niet tegen het gebruik van medicatie voor wie zich mentaal niet top voelt. “Het laatste wat we willen, is mensen met de vinger wijzen”, nuanceert Martin. “Ik ben ervan overtuigd dat

antidepressiva of slaap- en kalmeringsmiddelen voor sommige mensen een goede oplossing zijn. Maar als samenleving moeten we wel kritisch durven kijken naar dat pillengebruik. Dat je niet goed in je vel zit of je eenzaam voelt: daar bestaan ook andere remedies voor. Denk maar aan psychotherapie en bewegingstherapie binnen de professionele hulpverlening. Maar ook daarbuiten zijn er zeker alternatieven. Die niet alleen plezanter zijn, maar ook nog eens een pak minder kosten aan de samenleving.”

Martin haalt daarbij het voorbeeld van cultuurparticipatie aan. “Inspirerend vond ik wat ze een aantal jaar geleden in de Canadese provincie Quebec hebben gedaan. Daar werd een samenwerking op poten gezet tussen de orde van artsen en het Musée des Beaux-Arts. Daardoor kunnen artsen aan de patiënten van wie ze vermoeden dat ze er deugd van zouden hebben een museumbezoek voorschrijven. En dat werkt, want onderzoek leert ons dat de kans op een depressie met 32% vermindert als je geregeld iets cultureel gaat doen.

Niet alleen omdat je in beweging bent, maar ook omdat je omringd wordt door anderen. In Brussel liep er een gelijkaardig project, waarbij psychiaters mensen met een angststoornis of een burn-out een dosis kunst voorschrijven in één van de Brusselse musea.”

Het goede leven begint bij verbondenheid

Wat zijn de dingen die ons als mens gezond en gelukkig houden? “Op het eerste gezicht zou je misschien denken dat dat een goede carrière is, voldoende lichaamsbeweging of een gezond dieet”, vertelt Martin. “Uiteraard zijn dat dingen die belangrijk zijn. Maar weet je wat pas écht een grote en blijvende invloed heeft op ons geluk? Dat zijn de warme relaties die we onderhouden met anderen. Vroeger was dat iets vanzelfsprekends, tegenwoordig is het dat veel minder. Denk bijvoorbeeld aan de fysieke loketten die meer en meer verdwijnen bij banken en overheidsinstellingen. Akkoord, de digitalisering heeft ons als samenleving ook heel wat goede dingen opgeleverd. Zo was het nog nooit zo makkelijk om contact te houden met mensen die aan de andere kant van de wereld wonen. Maar een connectie op Facebook: dat is gewoon niet hetzelfde als een warm, offline contact. We hebben dat nodig als samen-



Martin De Loose: De Verenigingspil kwam er niet alleen door en voor Neos, 39 collega-organisaties onderschrijven mee het initiatief

leving. Meer dan ooit, zou ik zelfs durven zeggen.”

Een connectie op Facebook is gewoon niet hetzelfde als een warm, offline contact. Echte verbinding: dat hebben we als samenleving én als mens nodig

De Verenigingspil®: een gedeeld verhaal

En verbinding met anderen opzoeken: waar kan dat beter dan in het verenigingsleven? “In Vlaanderen zijn we op dat vlak enorm verwend”, vervolgt

Martin. “Neos is maar één van de 49 socio-culturele verenigingen voor volwassenen waar je bij kan aansluiten. Weet je, lid zijn van een vereniging voelt in deze tijd bijna aan als een daad van rebellie. Wie naar een Neos-activiteit gaat, laat de rush van het leven even achter zich en maakt tijd om echt te connecteren met anderen. Dat is zo waardevol.”

Twee jaar nadat het idee het levenslicht zag, is De Verenigingspil® nu eindelijk verkrijgbaar. “Die tijd hebben we echt wel nodig gehad om dit verhaal verder te laten groeien”, verduidelijkt Martin. “We vonden het ook belangrijk om een zo breed mogelijk draagvlak te creëren. Want de kracht van De Verenigingspil®,

De Verenigingspil®: wat is het en hoe werkt het?

De Verenigingspil® is niet echt een medicijn, al zou je dat op het eerste zicht niet zeggen. Want het doosje misstaat niet naast de paracetamol en de hoestsiroep in je medicijnkastje.

Lees de bijsluiter!

Open je het doosje, dan vind je alleen een bijsluiter met daarop een stappen-

plan waarmee je de vereniging vindt die 100% bij je past.

Dit is hoe het werkt:

1. Surf naar www.deverenigingspil.be of scan de QR-code op de bijsluiter
2. Op de website kan je verschillende verenigingen terugvinden. Je kan thematisch gaan zoeken, of op naam van

een vereniging... tot je de vereniging vindt die bij jou past.

3. Neem contact op met de contactpersoon van de vereniging. Die zal je graag meer vertellen over hoe je kan aansluiten en voor welke activiteiten je welkom bent.
4. Lach, leef en geniet van je vereniging.

die staat of valt met wie je kan verenigen. We zijn dan ook met zoveel mogelijk collega-verenigingen en beroepsfederaties in gesprek gegaan. Ook in 2024 gaan we daar nog mee verder. Tot slot waren er ook nog heel wat praktische vragen die we moesten uitklaren: hoe doe je dat nu, zo'n nieuw 'geneesmiddel' op de markt brengen? Aan welke regelgeving moet je voldoen? Wat kan er wel, en wat absoluut niet?"

Lid zijn van een vereniging voelt in deze tijd bijna aan als een daad van rebellie

Grootste ambities

Nu de lancering van De Verenigingspil® achter de rug is, koesteren we bij Neos grootse ambities. "Uiteraard hopen we hiermee zoveel mogelijk mensen warm te maken voor de sociale, culturele en sportieve rijkdom die het verenigingsleven te bieden heeft", zegt Martin. "We hopen dat het draagvlak alleen maar toeneemt, en dat we De Verenigingspil kunnen verduurzamen. Tegelijk beseffen we ook wel dat dit niet het wondermiddel is voor alle mentale gezondheidsproblemen waar ouderen mee kampen. Niet iedereen staat te springen om zich in het verenigingsleven te smijten, en dat is ook helemaal OK. Maar waar we wel van overtuigd zijn, is dat het aanvullend kan werken. Voor veel mensen is de stap richting een vereniging te spannend en te groot. Als we er met De Verenigingspil® voor kunnen zorgen dat die drempel een beetje kleiner wordt, dan vind ik dat we in ons opzet geslaagd zijn."



Actief zijn in een vereniging is een ongelofelijk krachtige remedie tegen eenzaamheid

Zet mee De Verenigingspil® op de kaart

- Surf naar www.deverenigingspil.be om een doosje van De Verenigingspil® aan te vragen. Ideaal als gespreksstarter voor die buurman of kennis van vroeger van wie je vermoedt dat hij of zij eenzaam is. Op de website vind je trouwens ook **campagnemateriaal** en een **overzicht** van de deelnemende verenigingen.
- Schrijf een post op **Facebook** over De Verenigingspil® en vraag mensen om die te delen. Of help ons om de posts op de Facebook-pagina van Neos te verspreiden.
- Binnenkort een afspraak bij de **huisarts, psycholoog, apotheker of andere eerstelijnswerker**? Vertel daar over De Verenigingspil®. Ons initiatief krijgt de steun van huisartsenvereniging Domus Medica, de Beroepsvereniging voor Klinisch Psychologen en het Vlaams Apothekersnetwerk. Huisartsen, psychologen en apothekers kunnen de beschikbare affiches over De Verenigingspil personaliseren en ophangen in hun wachtkamer.
- De verkiezingen komen eraan: gebruik De Verenigingspil® om eenzaamheid bij ouderen aan te kaarten bij (**kandidaat**) **politici** in je netwerk. Denk aan je burgemeester, schepenen, OCMW-raadsleden, maar ook parlementsleden en ministers (in spé). Overtuig ze om mee campagne te voeren tegen eenzaamheid, en zich in te zetten voor meer verbinding in je stad of gemeente.
- We krijgen op dit moment nog geen overheidssteun voor dit initiatief. Wil je De Verenigingspil® in afwachting daarvan **financieel een duwtje in de rug geven**? Elke **gift** - klein of groot - is welkom op het rekeningnummer van Neos vzw: BE98 4263 1359 3193 (of gebruik de camera van je smartphone om de QR-code hiernaast te scannen). Giften vanaf 40 euro zijn fiscaal aftrekbaar. Om je een idee te geven: met 45 euro kunnen we 10 doosjes van De Verenigingspil® produceren én verspreiden bij huisartsen, psychologen, apothekers...

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 10 doosjes van De Verenigingspil.
Vanaf 40 euro is je gift fiscaal aftrekbaar.

