

Uit de praktijk

# De Verenigingspil<sup>®</sup>, de pil die verbindend werkt

Martin De Loose

Het gebruik van antidepressiva en sedativa is sterk toegenomen. Dat we steeds meer naar pillen grijpen, zegt veel over onze samenleving. Vanuit de seniorenvereniging Neos vzw (Netwerk van Ondernemende Senioren) erkennen we dat medicatie voor een aantal mensen in welbepaalde omstandigheden noodzakelijk is, maar we willen aan alternatieven werken. Wij hebben 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 psychische problemen zoals depressies en eenzaamheid.

## Wie of wat is Neos vzw?

Neos vzw is een erkende socio-culturele volwassenorganisatie. Ze staat en gaat voor een bruisend verenigingsleven van 35.196 ondernemende senioren in Vlaanderen. Tweeduizend bestuursvrijwilligers in 224 lokale Neos-clubs zorgen ervoor dat actieve senioren een fijne oude dag beleven samen met gelijkgezinden uit de gemeente. Neos richt zich op senioren met een brede belangstelling. We zijn de vereniging bij uitstek voor de gewezen zelfstandigen. Onze grote troef is een uitstekend en divers cultuuraanbod, maar we doen ook aan sport en ontspanning. Op clubniveau zetten we voordrachten op met topsprekers, organiseren we daguitstappen en bedrijfsbezoeken, én gaan we op reis. Ontmoeting, genieten, gezellig samenzijn, kameraadschap staan centraal. Neos brengt mensen vanaf hun pensioen samen in een warme, hartelijke sfeer. Oud word je niet alleen. Neos neemt je mee, en is een vitamine tegen vereenzaming en verzuring.

## Hoe is het met die eenzaamheid gesteld?

'Eenzaamheid groeide in het Westen uit tot een epidemie.' Dit was een uitspraak van de Ierse geriater Rose

Anne Kenny tijdens een interview in *De Morgen*, naar aanleiding van haar boek *Leeftijd is maar een getal*. Haar eigen onderzoek wees uit dat 25 procent van de Ierse volwassenen zich soms en 5 procent zich vaak eenzaam voelt. Verder bleek dat wie alleen leefde een dubbel zo hoge kans had om te vereenzamen, dat eenzaamheid met de jaren toeneemt, en dat eenzame mensen vaker aan depressie lijden (Kenny, 2022).

In eigen land kunnen we grijpen naar vergelijkbaar onderzoek van Statbel, het Belgische statistiekbureau, en de Koning Boudewijnstichting.

Statbel bevraagt driemaandelijks vijfduizend Belgen tussen 16 en 74 jaar over hun persoonlijk welbevinden en levensomstandigheden. In het tweede kwartaal van 2023 voelde 23% van de Belgen zich soms en 7% van de Belgen vaak eenzaam.<sup>1</sup> De meest kwetsbare groepen zijn vijftigplussers, alleenstaanden en langdurig zieken. Bij hen liggen de eenzaamheidscijfers het hoogst.

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 tweeduizend niet-hulpbehoevende 60- tot 84-jarigen in België, in de periode van de laatste week van september tot de eerste week van november 2020. De resultaten kunnen worden vergeleken met die van eenzelfde bevraging die in 2017 voor het eerst werd uitgevoerd. 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%.<sup>2</sup> De conclusie van de Koning Boudewijnstichting

was dan ook duidelijk: we moeten zeer alert zijn voor de toenemende eenzaamheid bij een vrij grote groep.

## Omgaan met eenzaamheid en antidepressiva – een medische reflex

Het lijkt de normaalste zaak, zoals ik onlangs een voordrachtgever hoorde zeggen, dat ‘we toch allemaal pilles nemen’. Ook voor wat psychische aandoeningen zoals depressie betreft wordt de oplossing te vaak in pillen gezocht (Westendorp & Van Bodegom, 2015). Steeds meer mensen nemen antidepressiva en sedativa. Slik. Dat was precies wat ik deed toen professor Hendrik Cammu, onze nieuwe ambassadeur van de Neos Buddy-campagne, meegaf dat onze drang naar pilletjes bij Belgen gigantisch groot is. Omdat zijn uitspraak door mijn hoofd bleef malen, ben ik gaan grasduinen in de literatuur over ons geneesmiddelengebruik.

Ik kwam bij een studie van CM (Christelijke Mutualiteit) terecht die de uitgaven voor geneesmiddelen van de Belgische bevolking analyseerde. In dat artikel (CM-Informatie 271) las ik dat een kleine 1,2 miljoen Belgen antidepressiva neemt. Ook interessant is de jaarlijkse uitgave van het RIZIV die naar de terugbetaling van antidepressiva gaat. Maar liefst meer dan 88 miljoen euro betaalt het RIZIV jaarlijks terug.

1,2 miljoen mensen in ons land nemen antidepressiva. In vergelijking met tien jaar geleden is dat een stijging van 7% (*De Morgen*, dd 12 mei 2022). 12% van de bevolking meldde het gebruik van slaappillen of kalmerende middelen. Aantallen waar ik toch even stil van word. En voor alle duidelijkheid. Ik be- en veroordeel hier niemand die een pil neemt. Ik ben ervan overtuigd dat antidepressiva 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. Zo kennen we onder meer de psychotherapie en de bewegingstherapie. 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 inderdaad tot de vaststelling dat er in het

buitenland, en recentelijk in eigen land, interessante alternatieven zijn. Zo schrijven ze in Canada en het Verenigd Koninkrijk al een paar jaren op doktersvoorschrift natuur- en museumbezoek voor.<sup>3</sup> 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.

‘Het is aangetoond dat kunst goed kan zijn voor de mentale en fysieke gezondheid’, zei Delphine Houba aan de krant *L’Echo*.<sup>4</sup> De Brusselse schepen haalt haar inspiratie in de Canadese provincie Québec, waar museumbezoeken op doktersvoorschrift al in 2018 werden ingevoerd door het Musée des Beaux-Arts van Montréal en de orde van artsen. Daarbij mogen dokters jaarlijks tot vijftig voorschriften afleveren aan patiënten van wie ze oordelen dat zij er vooruitgang mee kunnen boeken.

Enkele Belgische psychiaters zijn begonnen met het voorschrijven van een dosis kunst per dag aan mensen die kampen met depressieve gevoelens, angsten, stemmingsstoornissen of burn-out. 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. ‘It’s just one extra tool that could help people get out of the house: to resocialise, reconnect with society’<sup>5</sup>, zei Dokter Johan Newell, een psychiater van het Brugmann Universitair Ziekenhuis, die deelneemt aan het pilootproject in Brussel.

‘Mensen die beslissen om naar een museum, concert of theater te gaan, moeten actie ondernemen en zich verplaatsen, waardoor de sedentaire levensstijl wordt doorbroken en een zachte lichaamsbeweging wordt aangemoedigd. Die activiteit werkt op zich al beschermend tegen mogelijke depressies, maar bovendien is er ook sprake van een grote betrokkenheid en een verminderd sociaal isolement en eenzaamheid’<sup>6</sup>, aldus onderzoeksleider Daisy Fancourt, klinisch psychologe aan het University College London. Zij onderzocht tweeduizend mannen en vrouwen tijdens een tien jaar durend onderzoek en kwam tot ongelooflijke effecten van culturele participatie. Het onderzoek toonde aan dat de kans op depressie met 32% verminderde door geregeld naar culturele activiteiten te gaan. En als ze minstens een keer per maand gingen, dan verminderde het risico met 48%.<sup>7</sup>

## 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, waarbij vaak verwezen wordt naar de blauwe zones,<sup>8</sup> of naar de Harvardstudie van Robert Waldinger en Marc Schulz die al meer dan 84 jaar dezelfde mensen volgt (Waldinger & Schulz, 2023). Hierbij werden duizenden vragen aan deze mensen gesteld en werden er honderden metingen bij hen gedaan om uit te zoeken wat mensen werkelijk gezond en gelukkig houdt. En tot wat velen denken, is dat niet het hebben van een goede carrière, of lichaamsbeweging of een gezond dieet. Dat is ook belangrijk, alsook het hebben van een doel in je leven, en een plaats in de maatschappij, maar één ding dat een grote en blijvende invloed heeft zijn goede relaties. De onderzoekers concluderen dan ook dat als je die ene keuze gaat maken, die ene beslissing waarmee de kans op een gezond en gelukkig leven het grootst is, je volgens de wetenschap warme relaties moet cultiveren. En niet zomaar contacten. Concrete contacten, zoals Alain Mahjoub in zijn boek met de veelzeggende titel *Jij bent, dus ik ben. Het goede leven begint bij verbondenheid* beklemt. Concrete contacten die je vindt in een van de 49 socio-culturele volwassenverenigingen, waaronder Neos vzw er een van is. Het hoeft niet te verwonderen dat Neos en de andere socio-culturele volwassenverenigingen al veelvuldig ingezet en voorgeschreven worden. 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.

## 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 eruit als een echte pil, 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?

De Verenigingspil wil de stap naar het verenigingsleven verkleinen. Voor sommigen zal de Verenigingspil al voldoende suggestief zijn om zelf actie te ondernemen om 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.

In elk doosje van de Verenigingspil zit een bijsluiter met een stappenplan om op zoek te gaan naar en in contact te komen met de vereniging die bij de persoon past. Welke stappen doorloop je?

Stap 1: Surf naar [www.deverenigingspil.be](http://www.deverenigingspil.be) of scan de QR-code op de bijsluiter om op de website van de Verenigingspil te komen.

Stap 2: Je komt op een website waar je de verschillende verenigingen die Vlaanderen rijk is, kan terugvinden. Je kan thematisch gaan zoeken (bv. vrouwen, 55+...), of op naam van een vereniging, totdat je de vereniging vindt die bij jou past.

Stap 3: Je neemt contact op met de contactpersoon van de vereniging. Zij zullen je graag meer vertellen over hoe je kan aansluiten en welke activiteit doorgaat.

Stap 4: Lach, leef en geniet van je vereniging.

## Van wie gaat de Verenigingspil uit?

De Verenigingspil is een idee en een initiatief van Neos vzw. De afgelopen maanden gingen we (en zijn we intussen nog steeds) in gesprek met tal van collega-verenigingen en -organisaties, beroepsverenigingen, ... om een ruim draagvlak voor de Verenigingspil te creëren. Je kan maar van de Verenigingspil spreken als je de verenigingen uit de sector meeneemt in dit verhaal. Intussen hebben verschillende verenigingen en organisaties zich geëngageerd om de Verenigingspil te onderschrijven. Door zich mee achter het initiatief te schragen, worden ze mede-initiatiefnemer. Wie zijn ze? Domus Medica, Huisartsenkring van Brugge en Omgeving (HABO vzw), de Vlaamse Vereniging van Klinisch Psychologen (VVKP), UilenSpiegel, Zukzuk.org, ConTempo, Cultuurvuur, Vl@s, Okra, S-Plus, Vlaamse Ouderenraad, Vrouwennet vzw, UNIZO, Rebelle, Noblito, Dito, Samana, Bond zonder Naam, Grootouders voor het Klimaat, Groen Plus, Landelijke Gilden, Pasar,

Ferm, AXXON, Give a Day, BSAE en Adviesbureau Van Eynde.

## Is de Verenigingspil al beschikbaar?

Nee, nog niet. Intussen ontwierpen we de Verenigingspil (bestaande uit een pil, een mooi en fris neutraal doosje met als bijsluiter een handig stappenplan voor eerstelijns werkers en vertrouwenspersonen om mensen op een gemakkelijke wijze toe te leiden naar een vereniging). We hebben de Verenigingspil 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 nog meer te verruimen. De kracht van de Verenigingspil staat en valt met wie je kan verenigen. Daarnaast werken we volop aan het digitaal platform [www.deverenigingspil.be](http://www.deverenigingspil.be) ter ondersteuning van het initiatief.

De stap daarna is de daadwerkelijke productie en verspreiding van de Verenigingspil, opdat de symboliek haar werk kan doen. Momenteel zamelen we met Neos de nodige middelen in. Wenst u ons hierbij te helpen, dan kan u ons steunen door vandaag een bedrag van 45 euro te doneren op het rekeningnummer van Neos vzw: BE98 4263 1359 3193. Op die manier draagt u bij aan de productie en verspreiding van vijf 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?!

U bent alleszins uitgenodigd op de **persconferentie op vrijdag 8 maart 2024 in het ICC te Gent**, waar we de

Verenigingspil aan de wereld zullen presenteren. Als u graag een persoonlijke uitnodiging voor het lanceringsmoment van de Verenigingspil wil ontvangen, of u wenst graag op de hoogte te blijven van de verdere evolutie ervan, dan kan u een e-mail sturen naar [martin.deloose@neosvzw.be](mailto:deloose@neosvzw.be). Ik vertel u graag meer over de pil die verbindend werkt.

## Noten

1. Nieuwe enquête brengt eenzaamheid, geluksgevoel en tevredenheid van de Belgen in kaart | Statbel ([fgov.be](http://fgov.be))
2. Cijfers uit het onderzoek van de Koning Boudewijnstichting uit 2020, zie: [www.kbs-frb.be](http://www.kbs-frb.be)
3. [9789289054553-eng.pdf](https://www.who.int/publications/m/item/9789289054553-eng) (who.int), p. 22.
4. Brussel plant museumbezoek op voorschrift | De Standaard
5. The Guardian – [https://lnkd.in/eeJgw\\_r](https://lnkd.in/eeJgw_r)
6. Museum en bioscoop zijn wapens tegen depressie – Business AM
7. Head to the Movies, Museums to Keep Depression at Bay – Consumer Health News | HealthDay en Cultural engagement and incident depression in older adults: evidence from the English Longitudinal Study of Ageing – PubMed ([nih.gov](http://nih.gov))
8. The Blue Zones, waar mensen vergeten te sterven – ENJOY! The Good Life ([enjoythegoodlife.nl](http://enjoythegoodlife.nl))

## Literatuur

- Kenny, R.A. (2022). *Leeftijd is meer dan een getal. De wetenschap van een langer en gezonder leven*. Volt.
- Mahjoub, A. (2019). *Jij bent, dus ik ben. Het goede leven begint bij verbondenheid*. Polis.
- Waldinger, R., & Schulz, M. (2023). *Het goede leven. Lessen van het langstlopende wetenschappelijke onderzoek naar geluk*. Ten Have.
- Westendorp, R., & Van Bodegom, D. (2015). *Oud worden in de praktijk. Laat je omgeving het werk doen*. Atlas Contact.