

Oud en eenzaam? Mij niet gezien

De 77-jarige Anna Paans vond al een paar keer een briefkaart van Stichting Humanitas op de deurmat. Of alles oké met haar is? In haar woonplaats Rotterdam, waar eenzaamheid hoog scoort, liggen 75-plussers onder de loep.

Van ANNA PAANS

Wij stonden twee keer aan de deur, maar troffen u niet. We vragen ons af of alles goed met u gaat. ' Een briefkaart met deze dikke rode letters vind ik op mijn deurmat. Afzender: Stichting Humanitas. Aardig bedoeld. Ik ben 77 en het voelt alsof ik in de gaten moet worden gehouden. 'Hoe groter de stad hoe eenzamer de mensen', wordt wel gezegd. Het initiatief komt van de gemeente Rotterdam. En in deze stad blijkt eenzaamheid hoog te scoren. Zelf heb ik er niet vaak last van, mijn dagen zijn ruimschoots gevuld. Met mijn filmclub ben ik elke maandagmiddag op stap. Daarnaast heb ik nog twee leesclubs, ik loop dagelijks hard, ga regelmatig naar de markt en de bibliotheek. En als ik nog eens met kennissen wil afspreken moet ik dat plannen omdat zij zelf druk bezig zijn met golfen, tennis, roeien, museumbezoek, schilderen of beeldhouwen.



ILLUSTRATIES CHRIS MARMIER

Voordat u denkt: maar bij haar gaat het kennelijk allemaal vanzelf. Dat is niet zo. Het vraagt de nodige organisatie om buitenshuis af te spre-

ken als mantelzorger van mijn gehandicapte man. Doorgaans drinken we om borreltijd samen een glaasje wijn. Al die dingen buiten de deur kan ik alleen doen als ik niet altijd intensief hoef te zorgen.

Zo nu en dan verlang ik naar het vanzelfsprekende, roerige gezinsleven van vroeger, met onze drie kinderen. Maar of je dat eenzaamheid kunt noemen?

Omdat ik me afvraag hoe mijn leeftijdgenoten reageren op de briefkaart neem ik contact op met Karen Veenstra, coördinator van alle huisbezoeken in de wijk Feyenoord. Mee op huisbezoek mag ik niet, maar samen met een vrijwilligster wil Karen graag vertellen over het Project 75 Plus, dat al tweeënhalp jaar in zeven wijken loopt.

Het is begonnen nadat een overleden vrouw tien jaar lang onopgemerkt in haar huis had gelegen, een zaak die voor veel beroering zorgde. De gemeente gaf een lijst van 75-plussers door aan welzijnsorganisatie Humanitas met de vraag hen te bezoeken. Het uitgangspunt: we zijn benieuwd hoe het met u gaat. Staat u open voor een gesprek?

In de praktijk blijkt dat 60 procent van de doelgroep geen behoefte heeft aan bezoek. "Mensen zeggen nooit dat ze eenzaam zijn", zegt Karen Veenstra. Volgens de vrijwilligster, ik noem haar Tineke, want ze wil graag anoniem blijven, gaan de gesprekken - als ze al binnen mogen komen - over de kleinkinderen of over het werk dat mensen vroeger hebben gedaan. "Een grote groep mensen is heel tevreden met kleine dingen. Gewoon tv-kijken, lezen. Eenzaamheid? Ze zullen het niet zomaar zeggen. Als we mensen wijzen op het buurthuis waar ze ook kunnen gaan koffiedrinken of eten blijkt dat ze zich daar niet altijd welkom voelen. Dan wordt er tegen ze gezegd: 'Nee hoor, deze stoel is al bezet'." Volgens Tineke is vooral Vreewijk, een van de wijken uit het project, lastig. "Daar willen de meeste mensen niet dat je binnenkomt. Maar ze blijven wel heel lang staan praten aan de deur."

Ik begrijp van Karen en Tineke dat ze vaak bij mensen komen die wel degelijk hulp nodig hebben. Mensen met schulden, te weinig thuiszorg, die hun administratie niet op orde hebben, behoefte hebben aan vervoer op maat, boodschappenhulp. "Er is een wildgroei aan allerlei projecten, stichtingen, activiteiten", zegt Karen. "Wij kunnen mensen de weg wijzen. Vaak weten de bewoners niet waar ze terecht kunnen. Mensen moeten zo lang mogelijk thuis wonen. En tegelijkertijd komt

daarmee de eenzaamheid op."

Tineke: "We troffen eens een man van ver boven de tachtig die vertelde dat hij niemand had met wie hij over zijn begrafenis kon praten. Toen hebben we iemand gevonden die alles voor hem heeft uitgezocht."

Karen: "In Hillesluis is 60 tot 70 procent van de bewoners van niet-Nederlandse komaf. Bij Turkse Nederlanders zoeken we Turkse vrijwilligers. We proberen ook vrijwilligers te vinden die uit dezelfde wijk komen." Humanitas koppelde ook een Nederlandse oudere man die graag verhalen vertelt aan twee Syriërs. Het blijkt heel goed te klikken.<

Waarom is de ene mens vatbaarder voor eenzaamheid dan de ander? Dat vraag ik aan Anja Machielse, bijzonder hoogleraar 'Empowerment van kwetsbare ouderen' aan de Universiteit van Humanistiek in Utrecht. Zij is vanaf 2006 betrokken bij het project 'ouderen in isolement' in Rotterdam. Het belangrijkste sociale aspect om eenzaamheid te voorkomen, is volgens haar toch dat mensen gelijkgestemden om zich heen hebben. "Mensen bij wie je je veilig en vertrouwd voelt. Dat geldt net zo goed voor jongeren, zoals studenten. Maar naarmate je ouder wordt is de kans groot dat betekenisvolle contacten vervallen."

Heeft eenzaamheid ook met opleiding, milieu te maken? Dat kan Machielse niet beamen. Het is een probleem dat zich zowel voordoet onder hoog- als laagopgeleiden, zegt de hoogleraar. Wel kan geld een rol spelen. "Vaak is het een opeenstapeling van allerlei risicofactoren. Slechte gezondheid bijvoorbeeld, geldproblemen, mobiliteitsproblemen, langdurige mantelzorg, iemands woonsituatie." Als ik haar goed begrijp is er toch ook een groep die dreigende eenzaamheid met het leggen van nieuwe contacten zou kunnen voorkomen. Ook met niet-leeftijdgenoten.

Ook mijn vriendin Marianne Grootenboer (78), beeldend kunstenaar en een flamboyant type, aan wie leeftijd niet valt af te lezen, werd gespot door Humanitas. Ik ben benieuwd hoe zij ertegenaan kijkt. Ze schreef net een nieuw kinderboek. En woont alleen in een ruim appartement op de Kop van Zuid in Rotterdam met grandioos uitzicht over de Maas. Daar heeft ze al zeker drie keer bezoek gehad van Humanitas. Dan kreeg ze een kaartje in de bus met de tekst: 'We komen bij u een bakkie doen.'

Marianne: "Ik heb steeds duidelijk gemaakt dat ik daar geen zin in heb. Ik voel me er niet te goed voor, maar ik hoor niet bij die groep. Ook andere mensen van mijn flat, vaak van mijn leeftijd, hebben een druk leven. Die zitten daar niet op te wachten. Er wordt onder andere gevraagd of ik in het buurthuis kom eten. Maar ik wil niet tussen mensen zitten met wie ik geen klik heb."

Een vriend van Marianne, Jan Steijvers (62) is nog te jong voor post van Humanitas, maar wel ervaren in alleen-zijn. Hij verkocht zijn appartement een paar jaar geleden en woont nu in een plezierboot. Zijn plan was daarmee vaak te gaan varen. Maar de boot blijkt te groot om dat in z'n eentje te doen. Zijn vrienden zijn nog niet met pensioen. Het grootste deel van zijn leven heeft hij alleen gewoond. "Alleen-zijn zit in je hoofd", vindt hij. "Mijn moeder belde vroeger altijd op zondag op en dan vroeg ze: 'Wat ga je doen jongen?' En dan volgde daarop: 'Alleen?'"

De eerste keer dat hij alleen op vakantie ging, bleek dat hij makkelijker in contact kwam met anderen. En nu, dankzij zijn boot heeft hij er een nieuw leven bij gekregen. Hij wil er deze zomer mee in Stellendam gaan liggen. "Dan word je in een andere omgeving wakker." Op die manier wil hij zijn dagelijks ritme doorbreken. In de stad gaat hij graag naar cafés met een leestafel. "Dan zit je rond een uur of zes met elkaar wat te drinken en te praten." Sommige vrienden ziet hij elke week. Dan komen ze bij hem eten. Zijn ex komt ook elke week wel een keer langs. "Als je wilt dat er wat gebeurt, moet je dat zelf organiseren."

"Vaak zeggen mensen tegen mij: 'Jij hebt geen kinderen. Hoe moet dat later?' Ik ben tevreden met mezelf en mijn leven als alleenstaande."

Wandelend onder de Willemsbrug lees ik op een affiche de tekst:

'Van vrienden hoor ik weinig.

Zij nog minder van mij.

Dus mag ik eigenlijk niets zeggen.

En daar blijft het dan ook bij.'

Op het Rotterdamse Noordereiland is het Buurthuis, waar je met elkaar

van alles kunt doen: sporten, koken, schilderen, knutselen, noem maar op. Iemand die het Noordereiland dagelijks van alle kanten bekijkt, is Hans van der Splinter (64). Als lid van de buurtpreventie houdt hij alles in de gaten. Ook loopt hij een keer in de week met vuilniszakken rond om te zorgen dat de buurt schoon en veilig blijft. Daarnaast is hij op zoek naar gezelligheid. Via de app kluppen.nl komt hij in contact met allerlei mensen die met elkaar optrekken 'en een relatie niet uit de weg gaan'. Een dansavond in Spijkenisse of Rozendaal of een wandeling door het Kralingse Bos: het staat allemaal in zijn agenda. "Ik doe zeker vijf keer per week mee."

Volgens hoogleraar Anja Machielse heeft zelf initiatief nemen om contact met anderen te leggen ook met je persoonlijkheid te maken. "Sommige mensen zijn extravert, anderen introvert. Ben je in staat diepgaande relaties aan te gaan? Functionele relaties, die je vroeger moest leggen, zijn anders dan vriendschapsrelaties, waar je heel andere vaardigheden voor nodig hebt." Misschien hoor ik dan bij de extraverten. Ik prijs mezelf gelukkig met de contacten die ik heb opgebouwd en waar ik veel aan ontleen. Maar vanzelf gaat dat dus niet.

SCHOOL VOOR EENZIJN

Natuurlijk komt eenzaamheid vooral veel voor bij ouderen als de jaren klimmen en dierbaren wegvallen. Iets heel anders is die meer existentiële eenzaamheid die mensen van elke leeftijd kan treffen. Iemand als Sander Ritman (34), hij is een dichter die lang een baan in de thuiszorg had en ook voor zijn twee dochtertjes zorgde. Een moeilijke periode waarin de eenzaamheid hem overviel. "Ik had het idee dat ik alleen maar luiers verschoonde en mezelf wegcijferde. Daarbij kreeg ik het gevoel dat mensen mij niet begrepen, inclusief mijn eigen vrouw. Dat was net zo goed voor haar verdrietig. Er was veel stress. Ik zegde m'n baan op, maar daarmee was ik er nog niet. Ik zag alleen maar verplichtingen."

Via oosterse filosofie leerde Sander veel dingen accepteren. "Ik moest leren dat ik er gewoon ben. Daarmee kom je in een ontspannen staat van zijn. Of mijn relatie verbeterde? Absoluut. Als je je eenzaam voelt, maak je je voortdurend zorgen over de kleinste dingen. Dit gevoel kon ik ook met andere mensen delen via een blog die ik bijhield." Door de blog 'Aap Blog Mies' kwam Sander in contact met René Waterreus die als trainer-coach werkt. "Ik gaf mijn inzichten door aan hem en hij leerde mij hoe ik daaraan vorm kon geven."

Die samenwerking leidde tot de School voor Eenzijn, een school die ze net zijn begonnen en die gericht is op jongvolwassenen die kampen met gevoelens van eenzaamheid en stress. "We geven workshops en andere cursussen die allemaal in het teken staan van het loskomen van je ego."

Lid worden van de 'School voor eenzijn' kan voor 100 euro per jaar of 10 euro per maand en daarmee kun je gebruik maken van allerlei aanbiedingen en activiteiten.

Contact en aanmelden kan via: schoolvooreenzijn.nl.
