20131221 Het Parool - Alleen net als die 65.000 anderen

MARTE VAN SANTEN

Eén op de negen volwassen Amsterdammers is erg eenzaam. Praten helpt, maar lopen ook, ontdekten ze in Noord.

Het gevoel overvalt Anita Peters (46) op de raarste momenten. Als ze het parfum Anaïs Anaïs ruikt, of als ze Yesterday, when I was young van Charles Aznavour hoort. Bij die herinneringen aan haar moeder spoelt de eenzaamheid als een grote, zwarte golf over haar heen en trekt haar mee de diepte in. Dus gaat ze maar liever haar huis niet uit. Waarom zou ze ook, als daarbuiten niemand op haar wacht?

Als het over eenzaamheid gaat, denk je niet snel aan een mooie, talentvolle vrouw in de kracht van haar leven, zoals Anita. Toch voelt zij zich, net als 65.000 andere Amsterdammers, eenzaam.

Tot een jaar geleden leefde de alleenstaande Peters voor haar horecazaak in het centrum. Door de crisis had ze steeds meer moeite haar hoofd boven water te houden. Maar ach, ondernemers zijn wel wat gewend. Toen overleed plotseling haar moeder. Kort daarop stierven haar opa, haar oma en haar oom - en dat terwijl ze nog lang niet over het verlies van haar broer, een paar jaar eerder, heen was.

Peters wist zich geen raad met het overweldigende verdriet. Haar zaak ging dicht en ze sloot zich op in haar huisje in Noord. Alleen. Want ook al kende ze mensen genoeg, echte vrienden had ze niet. Negen maanden zat ze op de bank te huilen, met alleen de televisie als gezelschap.

"Ik ben altijd een trotse, sterke vrouw geweest. Nu zit ik thuis met psychische problemen, rugklachten en een grote berg schulden. Dat ik in deze situatie ben beland, voelt als falen." Ze is hard voor zichzelf, maar de maatschappij is dat volgens haar óók. "Mensen draaien hun hoofd weg als je het moeilijk hebt. Zeker als het langer duurt. Even rouwen mag, maar na een paar maanden word je geacht de draad gewoon weer op te pakken. Er is niemand om me uit het moeras te trekken."

Elf procent van de volwassenen Amsterdammers is (zeer) ernstig eenzaam, blijkt uit recent onderzoek van de GGD. Dat aantal is sinds 2000 bijna verdrievoudigd. Nog eens 32 procent voelt zich matig eenzaam.

Overigens zijn niet alle mensen met weinig contacten per se eenzaam. Andersom kan iemand met veel mensen om zich heen zich toch heel alleen voelen. Het gaat erom of je het gebrek aan relaties als gemis ervaart.

Dat het aantal ernstig eenzame mensen in Amsterdam zo snel is gestegen, is mede het gevolg van de crisis, aldus Theo van Tilburg, hoogleraar sociologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam en schrijver van het boek Zicht op eenzaamheid - Achtergronden, oorzaak en aanpak. "Vooral de toenemende werkloosheid is een probleem," zegt hij. "Daardoor komen meer en meer mensen in de knel, financieel, psychisch en sociaal."

De cijfers bevestigen dat: van de werkloze Amsterdammers is 22,4 procent (zeer) ernstig eenzaam, van de werkenden 'maar' 6,5 procent.

Het is volgens Van Tilburg te simpel om te zeggen dat mensen zonder baan automatisch eenzaam worden. "Er zijn in de stad genoeg leuke dingen te doen die gratis zijn. Maar de uitzichtloosheid van de situatie waarin veel werklozen zitten, maakt wel eenzaam. Als je niets te doen hebt, ga je je steeds nuttelozer voelen. Niet bevorderlijk voor je zelfvertrouwen, of je motivatie. Dat maakt je vervolgens weer minder leuk gezelschap voor anderen. Het is een neerwaartse spiraal."

Behalve werklozen voelen ook alleenstaanden zich vaak eenzaam, vooral als zij wel een partner hebben gehad. Verder speelt opleiding een grote rol. Hoe lager geschoold, hoe groter de kans op eenzaamheid. Dat heeft niet alleen met inkomen te maken, maar ook met (een gebrek aan) sociale vaardigheden. "Wat de oorzaak ook is, eenzaamheid staat nooit op zichzelf," stelt Van Tilburg. "Er is altijd meer aan de hand."

Met dat in het achterhoofd zijn tien zorg- en welzijnsorganisaties in Amsterdam-Noord in samenwerking met de gemeente en zorgverzekeraar Agis het project Beter samen in Noord begonnen. Het doel: één huishouden, één regisseur, één plan.

"Ik besteed tachtig procent van mijn tijd aan twintig procent van mijn patiënten," zegt Wouter van Weers, huisarts in gezondheidscentrum Banne Buiksloot en één van de organisatoren. "Vaak spelen bij hen allerlei sociale en persoonlijke problemen, zoals schulden en eenzaamheid. Tot voor kort kon ik daar tot mijn frustratie weinig aan doen, anders dan ze doorsturen naar het volgende loket."

Tegenwoordig worden zulke gevallen met 'multiproblematiek' besproken in een kernteam, waarin behalve een huisarts ook mensen van de thuiszorg en van het maatschappelijk werk in de buurt zitten. Zo nodig wijzen zij een casemanager aan. Dat is een wijkverpleegkundige, een maatschappelijk werker of een anderehulpverlener die alle hulp coördineert en mensen leert om zichzelf zo goed mogelijk te redden.

"Wij verzorgen de collectieve zorgverzekering van alle minima in Amsterdam," vertelt projectleider Mascha Egberts van Agis. "Een percentage van die premiegelden storten we in een fonds. In totaal zo'n 700.000 euro per jaar, bedoeld voor buurtprojecten zoals Beter samen in Noord. Het is onze manier om te investeren in de lokale gemeenschap."

Van Weers: "In plaats van dat we een patiënt heen en weer schuiven, zijn we er nu samen voor verantwoordelijk. Zo vermijden we bijvoorbeeld dat we tegelijk met dagopvang bezig zijn zonder het van elkaar te weten. Bovendien kunnen we veel sneller en doeltreffender werken. We hebben allemaal beter zicht op het zorgaanbod in de buurt, en kunnen elkaar makkelijk vinden. Dat is belangrijk, want alleen door alle problemen tegelijk aan te pakken, kun je mensen echt helpen om leven weer op de rit te krijgen."

Dat weet ook Els Annegarn (57), maatschappelijk werkster bij welzijnsinstelling Doras in Noord. Als één van de casemanagers van Beter samen in Noord helpt zij mensen die meerdere problemen hebben. "Lichamelijke ongemakken, psychische klachten, werkloosheid, armoede, verslaving, overgewicht, schulden," somt ze op haar vingers op. "En ja, ook eenzaamheid. Ellende komt nooit alleen."

Annegarn, die als ultraloper in haar leeftijdsklasse wereldkampioen op de honderd kilometer is, begon vorig jaar in haar eigen tijd de (hard)loopgroep Noord in beweging, voor mensen die een steuntje in de rug nodig hebben. "Ik begon met vier vrouwen, maar inmiddels is de groep gegroeid tot meer dan veertig mensen. De jongste is 25, de oudste 80. Iedereen is welkom."

Elke woensdag verzamelen de lopers zich om vijf uur op het Hagedoornplein. Weer of geen weer, dus ook op een koude namiddag in december.

Peters is één van hen. Ze heeft er geen seconde spijt van dat ze zich, als stok achter de deur om het huis uit te moeten, vijf maanden geleden bij de groep heeft aangesloten. "Er zijn meer mensen in de groep die een naaste hebben verloren," zegt ze, terwijl ze met een flinke pas richting het Noorderpark loopt. "Zij begrijpen precies hoe ik me voel." Hond Daisy, de blonde labrador van één van de deelnemers, rent vrolijk met haar mee.

Haar eenzaamheid is niet ineens verdwenen - daarvoor moet ze naar eigen zeggen eerst nog een hoop verdriet verwerken en zichzelf op orde krijgen. "Maar ik voel me wel minder alleen. Ik heb echt het idee dat ik erbij hoor."

Dat is precies wat Annegarn wil bereiken. Natuurlijk, er wordt serieus aan de conditie gewerkt - eenmaal in het park blijkt de ultraloopster een gedisciplineerde drilmeester - maar het sociale aspect staat voor haar voorop. "Mensen bespreken onderweg hun problemen, en helpen elkaar. Ze voelen zich weer belangrijk. Er zijn zelfs al vriendschappen ontstaan. En ondertussen worden ze nog fitter ook. Dat geeft zelfvertrouwen."

Het lopen is wat Annegarn betreft slechts een opstapje, naar meer sociale contacten en andere activiteiten. "Want lopen brengt niet alleen het lichaam, maar ook de geest in beweging."

Zo werkt het in elk geval zeker voor Brayen Palmtak (47), groepslid van het eerste uur. Toen in 2010 bleek dat hij een hartaandoening had, werd zijn tijdelijke contract als cateringmedewerker niet verlengd. Na een zware operatie zat hij alleen thuis. Zijn twee dochters, die in Suriname wonen, konden hem niet opzoeken. En doordat hij zich zo belabberd voelde, had hij geen puf om eropuit te gaan. Hij werd er somber van. Via het maatschappelijk werk kwam hij bij de loopgroep terecht. "Toen ik begon, kwam ik nauwelijks vooruit," vertelt hij. "Nu kan ik ruim drie kilometer hardlopen. Dat had ik na mijn operatie nooit durven dromen. Wie weet ben ik volgend jaar wel weer aan het werk."

Om privacyredenen is de naam van Anita Peters gefingeerd.

Dit is het vierde en laatste deel van een serie over de gezondheidszorg in Amsterdam. Eerdere delen verschenen 30 november en 7 en 14 december.

Informatie en hulp

Informatie over eenzaamheid en hulporganisaties: http://eenzaam.nl

Een luisterend oor per telefoon, e-mail of chat: http://sensoor.nl of 0900 0767

Hulp in de vorm van bijvoorbeeld een huisbezoek of rouwgesprek: http://humanitas.nl/afdeling/amsterdam of 020 773 6542

Een maatje of andere hulp: deregenboog.org

Aanbod van activiteiten op het terrein van ontmoeten, doen, leren of werken: http://amsterdam.jekuntmeer.nl

Onopgemerkt overleden

Het was groot nieuws vorige maand: een Rotterdamse vrouw had zonder dat iemand het merkte tien jaar dood in haar appartement gelegen. De publieke verontwaardiging was groot; dat krijg je ervan als de individualisering doorslaat, klonk het alom. Maar het is van alle tijden dat mensen zo eenzaam sterven. Ook in Amsterdam zijn er jaarlijks heel wat 'onopgemerkte overledenen'. Sterker nog, in de metropoolregio (Amsterdam-Amstelland, Diemen, Zaanstreek en Waterland) wordt om de dag iemand in zijn huis gevonden die al langer dan 24 uur dood is, blijkt uit cijfers van de GGD. Eens in de tien dagen gaat het om iemand die daar al twee weken of langer ligt. Vijf keer per jaar wordt een inwoner van de regio gevonden die al meer dan twee maanden dood is. Alleenstaande oudere mannen, vaak met psychische klachten of verslavingsproblemen, lopen het grootste risico onopgemerkt te overlijden.

'Ze draaien hun hoofd weg als je het moeilijk hebt'

'Lopen brengt ook de geest in beweging, niet alleen het lijf '