20160921 Trouw - Eenzaam in de grote stad

HANNE OBBINK

HIGHLIGHT: Actieplan | Rotterdam doet het al twee jaar en ook Amsterdam komt vandaag - net voor de Week tegen Eenzaamheid - met een aanpak om eenzamen tegemoet te komen. Vooral veel oudere allochtonen leiden een teruggetrokken bestaan.

Sommige mensen hebben meteen hulp nodig", zegt Edwin Visser (55). Hij werkt als vrijwilliger mee aan het plan van de gemeente Rotterdam om alle 75-plussers in de stad thuis te bezoeken, met de bedoeling eenzame ouderen op te sporen en weer in contact te brengen met anderen. "Ik trof iemand die leefde met de gordijnen dicht, met vloerbedekking die aan de rand beige was en verderop grijs en donkerbruin en deels volledig verdwenen. Vervuild en heel achterdochtig: 'U komt me toch niet weghalen?'"

Zo'n honderd bezoeken heeft Visser achter de rug. En ja, hij is best eenzame ouderen tegengekomen. Mensen van wie veel vrienden zijn overleden, die niemand meer hebben om mee te gaan fietsen en die niet in staat zijn nieuwe vrienden te maken. Of mensen van wie het niet meer zo nodig hoeft. Kaarten in het buurthuis? Ach, ze hebben in hun leven al genoeg gekaart.

En ook mensen die zich uitstekend redden, die in een rolstoel zitten én suikerziekte hebben én een gat in hun keel, en hun leven toch een tien geven. Of mensen die met een beetje steun al geholpen zijn. "Een echtpaar dat al drie jaar niet meer warm at, bijvoorbeeld, omdat ze koken lastig en gevaarlijk vinden. Zulke mensen moet gewoon even de weg gewezen worden naar een buurthuis of zoiets als tafeltje-dek-je."

Tien jaar dood

Rotterdam is de stad van 'Bep van de Porcellisstraat', de vrouw die tien jaar dood achter haar voordeur had gelegen voordat ze in 2012 gevonden werd. Dat voorval staat niet op zichzelf: de helft van alle Rotterdammers zegt eenzaam te zijn, 14 procent zelfs in ernstige mate. Eenzaamheid komt in grote steden vaker voor dan elders - in heel Nederland zegt 8 procent van de volwassenen ernstig eenzaam te zijn - maar Rotterdam steekt nog boven de andere steden uit.

Voor het stadsbestuur was dat aanleiding om een actieprogramma tegen eenzaamheid op te zetten, nu een kleine twee jaar geleden. De eerste opdracht die wethouder zorg Hugo de Jonge (CDA) zich stelde, was het doorbreken van het taboe op eenzaamheid. Daarom begon hij met een campagne die Rotterdammers duidelijk moest maken hoeveel stadgenoten eenzaam zijn. Dat leverde onder meer een stroom vrijwilligers op die graag wilden helpen. Zoals Edwin Visser. "Ik zag de posters in de stad. Ik word ook een dagje ouder, ik dacht: wie kijkt er straks naar mij om als ik oud ben?"

Die hulp van vrijwilligers is nodig, alleen al om het opvallendste onderdeel uit het actieprogramma uit te voeren: een huisbezoek aan alle 43.000 75-plussers in de stad. In de wijken waar de meeste ouderen wonen, zijn getrainde vrijwilligers eind vorig jaar met die huisbezoeken begonnen. Twee derde van de ouderen blijkt geen behoefte te hebben aan zo'n bezoek, maar intussen zijn in deze wijken toch met 1650 mensen gesprekken gevoerd. De vrijwilligers geven hun ervaringen door aan maatschappelijk werkers en die komen zo nodig in actie.

Wordt eenzaamheid zo teruggedrongen? "Niet alleen door deze huisbezoeken, niet alleen door overheidsbeleid", zegt De Jonge. "We willen een beweging op gang brengen. Er zijn veel mensen die zich willen inzetten tegen eenzaamheid. Rotterdam heeft een grootstedelijk karakter, mensen kunnen er anoniem leven. Maar oorspronkelijk was het een verzameling dorpen en iets van dat dorpse moet terugkomen. Als iedereen nou eens een beetje let op de buren: hoopt de post zich op, blijven de gordijnen dicht? Zo ingewikkeld is het nu ook weer niet."

Grote steden

Eenzaamheid als grotestadsverschijnsel, het is een gangbaar beeld. In Rotterdam en ook Amsterdam (11 procent) ligt het aantal ernstig eenzame mensen inderdaad boven het landelijk gemiddelde van 8 procent. Ook de verklaring lijkt voor de hand te liggen: in grote steden leven mensen vaker anoniem langs elkaar heen.

Maar wie preciezer naar de cijfers kijkt, ontdekt dat het niet zo eenvoudig ligt. In Utrecht, toch ook een grote stad, ligt het eenzaamheidspercentage ónder het landelijk gemiddelde, en binnen Rotterdam en in Amsterdam zijn de verschillen tussen de afzonderlijke delen van de stad groot. In de nieuwe Amsterdamse wijk IJburg voelt maar 3 procent zich ernstig eenzaam en ook de binnenstad en Amsterdam-Zuid scoren laag. Maar in de wijken Slotermeer en Geuzenveld zegt maar liefst 23 procent erg eenzaam te zijn. Klopt het wel dat de grote stad eenzaamheid bevordert of is er iets anders aan de hand?

"Steeds opnieuw blijkt dat twee factoren een beslissende rol spelen als het gaat om eenzaamheid", zegt Theo van Tilburg, die als hoogleraar aan de Vrije Universiteit veel onderzoek doet naar eenzaamheid en ouderdom. "Allereerst, heel simpel, de vraag of iemand een partner heeft, een vast persoon die er voor je is. En ten tweede: een goed en groot netwerk van relaties. Wie ingebed is in zo'n netwerk zal niet snel eenzaam worden. Nee, voor partnerrelaties en voor zo'n netwerk maakt het niet veel uit of je in een grote stad of in een dorp woont."

Er wordt wel gezegd dat hoogopgeleiden en mensen met goede banen en een goed inkomen minder vaak eenzaam zijn. Dat klopt, zegt Van Tilburg, maar groot zijn die verschillen niet. Ook leeftijd maakt niet veel uit. Inderdaad, ouderen zijn vaker eenzaam dan mensen in de bloei van hun leven. "Maar vooral als ze echt oud worden: tachtig, vijfentachtig jaar. Dan vallen de mensen om hen heen weg, hun netwerk krimpt. Maar in ons onderzoek volgen we sommige mensen al 25 jaar en verrassend vaak blijken ook ouderen in staat hun netwerk aan te vullen."

Behalve mensen zonder partner of andere relaties en de oudste ouderen is er maar één bevolkingsgroep die eruit springt: allochtonen. Van de niet-westerse allochtonen zegt bijna 20 procent ernstig eenzaam te zijn, maar liefst drie keer zoveel als autochtone Nederlanders.

"Ook migranten die hier al dertig jaar wonen, hebben de overgang niet altijd goed gemaakt", zegt Van Tilburg. "Ze voelen zich niet thuis. Als ze ouder worden, krijgen ze last van heimwee. Zeker als ze de taal niet goed spreken, trekken ze zich terug." Familie is belangrijk voor hen, maar vooral ouderen van Turkse komaf zijn vaak teleurgesteld in wat hun kinderen voor hen doen. "Die gaan hun eigen weg, ze bekommeren zich minder om hun ouders dan die verwacht hadden."

Stadsvernieuwing

Zeker, het anonieme stadsleven heeft invloed op het aantal mensen dat zich eenzaam voelt. Vooral oudere autochtonen hebben last van wat er op het gebied van stadsvernieuwing is gebeurd, met sloop en nieuwbouw en alle verhuizingen die daarmee gepaard gaan, zegt Van Tilburg. "Ze zijn de vertrouwdheid met hun buurt kwijt; vooral in wijken waar veel allochtonen zijn komen wonen, hebben ze minder goede buurtcontacten."

Maar een minstens zo belangrijke verklaring voor de hoge eenzaamheidspercentages in de stad is het grote aantal allochtonen daar: die zijn vaker eenzaam én ze wonen vaker in de stad, dús komt eenzaamheid daar vaker voor. Niet toevallig zijn binnen bijvoorbeeld Amsterdam de hoogste percentages eenzame mensen te vinden in de buurten waar de meeste allochtonen wonen.

Kunnen Rotterdam en Amsterdam - de stad die vandaag ook een stadsbrede aanpak tegen eenzaamheid aankondigt - zich dan niet beter op allochtonen richten dan op 75-plussers? Wethouder De Jonge denkt van niet. "Rotterdam is zo divers, een onderscheid tussen al die etnische achtergronden is nauwelijks te maken. Eenzaamheid is onder ouderen het hardnekkigst, allochtone ouderen komen in de aanpak daarvan vanzelf in beeld."

Maar volgens Van Tilburg is het raadzaam niet alleen leeftijd als uitgangspunt voor eenzaamheidsbeleid te nemen. "Allochtonen tussen de 55 en 65 jaar hebben vaak een slechte gezondheid en een klein netwerk, en ze komen weinig de deur uit. Grofweg zijn ze er even slecht aan toe als autochtonen van rond de 85."

'De weekends waren altijd het lastigst'

Ze groeide op in een klein Vlaams dorpje, waar iedereen haar kende als de dochter van de postbode. Toch was ze er verschrikkelijk eenzaam, jarenlang. Op school werd ze gepest, ze werd uitgemaakt voor vies en lelijk, ze kreeg te horen dat ze stonk. Thuis voelde ze zich niet geliefd. De buurman bij wie ze vaak haar toevlucht zocht, kon z'n handen niet thuis houden.

Ja, Vera Vandervesse (51) wil best geloven dat leven in de anonieme stad eenzaamheid in de hand kan werken. Maar zelf is zij óveral eenzaam geweest, in grote steden en in dorpen waar je niet over straat kan zonder aangesproken te worden. Hóe eenzaam precies? Toen ze net het huis uit was om te gaan werken in Leuven, had ze één buurman tegen wie ze 'dag' kon zeggen. Dankzij die begroeting, een keer per dag, hield ze het vol, maakte ze er geen einde aan. Zó eenzaam.

"Ik wilde vrienden maken, ik wilde uitgaan, leven. Maar ik had nooit geleerd hoe dat moest. Ik geloofde ook niet dat ik de moeite waard was." Twee maanden redde ze het alleen in Leuven, toen werd het haar te zwaar en meldde ze zich bij een psychiatrisch ziekenhuis - "anders was ik er nu niet meer geweest".

Ze werd opgenomen. Een paar maanden later belde ze haar vader om dat te vertellen en in de twee jaar dat ze daar zat, kwamen haar ouders twee keer aan de deur van het ziekenhuis. Nee, niet verder dan de deur.

"Hoe eenzaam kan eenzaam zijn", zegt ze nu. Ze vertrok naar Engeland, kwam uiteindelijk in Rotterdam terecht en vond werk in een bedrijf vol mannen, waar ze zich slecht op haar gemak voelde. Ze zat 's avonds huilend thuis. "Maar de weekends waren het moeilijkst, dan zat ik met een zak chips en een wijntje te denken: hoe kom ik hieruit?"

Nu weet ze: eenzaamheid wordt groter als je niets onderneemt. "Want als je niets doet, zal er niets veranderen. Ze komen niet vanzelf naar je toe." Ze meldde zich aan voor een groepsreis voor alleenstaanden naar Istanbul en daar leerde ze Marten kennen. Dertig jaar was ze. Niet veel later ging ze bij hem wonen, in Maarssenbroek, en bijna meteen daarna stortte ze volledig in. "Ik had m'n hele leven op de toppen van mijn tenen gelopen, nu kon ik niets meer. Ik heb bijna een jaar op bed gelegen."

Dichte lamellen

Ook in Maarssenbroek kan een mens héél anoniem leven en héél eenzaam zijn, merkte ze. "Ik kende er niemand, ik lag in bed, Marten was naar z'n werk en ik voelde me waardeloos en nutteloos."

Ze krabbelde op, ging fotograferen - "dat had me nooit iets geleken, ik had niemand aan wie ik foto's kon laten zien" - maar een baan lukte niet meer. Als je de hele dag alleen bent, vervolgt ze, leer je de gewoontes van de overburen kennen. Toen daar de lamellen dicht bleven, belde ze aan. "Heel eng, maar ik wilde een stap zetten." Haar buurvrouw bleek met een hernia op bed te liggen. Ze bood haar hulp aan "en toen is er toch wel een vriendschap ontstaan."

Vriendschappen, daar heeft ze er nu een paar van, en dat is genoeg. "Weet je wat ik gisteren las? 'De ergste eenzaamheid is als je je niet op je gemak voelt met jezelf', een uitspraak van Mark Twain. Dat is het verschil met vroeger: ik heb mezelf leren kennen en nu kan ik het goed vinden met mezelf. Dan is alleen of soms zelfs eenzaam zijn niet zo erg."

Waarom ze dit verhaal wilde vertellen? "Er rust een taboe op eenzaamheid. De maatschappij vraagt om snelheid, om sociale contacten, om extraverte mensen die het druk hebben. Kijk naar Facebook, waar mensen vooral laten zien hoe leuk ze het hebben. Dat maakt het voor eenzame mensen nog zwaarder, ze schamen zich ervoor. Eenzaamheid moet uit de taboesfeer."

'Als iedereen nou eens een beetje let op de buren: hoopt de post zich op, blijven de gordijnen dicht?'