20170624 Het Parool - In de drukke stad kun je je knap alleen voelen

MICHIEL COUZY

HIGHLIGHT: Eenzaamheid is een groeiend probleem in Amsterdam, dat ook oneerlijk is verdeeld. Afkomst, opleiding en leeftijd spelen een rol. De stad moet meer doen dan een kopje koffie hier en daar.

Kloof : Amsterdam groeit en anonimiseert

Dat Amsterdam een groeiend verschil heeft tussen arm en rijk, werkend en werkloos, kansarm en kansrijk, is genoegzaam bekend. Maar de tweedeling gaat verder dan deze economische verschillen. Amsterdam heeft ook een kloof in geluk, in welzijn. In eenzaamheid.

In de stad voelt 13 procent zich ernstig eenzaam: 80.000 mensen.

Inwoners van Osdorp zijn vaker eenzaam dan die van het centrum, Turken vaker dan Nederlanders, lage inkomens vaker dan hoge inkomens. Zo komen we vanzelf uit op de bekende tweedelingskaart van Amsterdam. In Nieuw-West en Zuidoost zijn mensen armer, vaker werkloos, hebben ze meer kinderen met obesitas en komt eenzaamheid veel vaker voor.

Welkom in Amsterdam.

Eenzaamheid is in Amsterdam een veel groter probleem dan in de rest van Nederland. Dat heeft te maken met de grotestedenproblematiek, zoals hogere werkloosheid, anonimiteit en meer lage inkomens. Maar ook doordat de stad veel eenlingen trekt: studenten, expats, migranten, verwarde mensen.

Amsterdam ondergaat momenteel een transformatie tot een kolkende metropool. Het goede nieuws is dat hierdoor de economie aantrekt, de werkloosheid daalt, de welvaart toeneemt en het opleidingsniveau stijgt. Een flink aantal voorwaarden voor eenzaamheid verdampt. Zou je zeggen.

Stamcafé verdwijnt

Maar daar komen weer nieuwe gevaren voor terug, zegt Theo van Tilburg, hoogleraar aan de VU en gespecialiseerd in eenzaamheid.

Door de upgrade van de stad zien mensen hun omgeving in hoog tempo veranderen. Vrienden en buren vertrekken uit de wijken die in opkomst zijn. Ze kunnen de huur niet meer betalen.

Buurtwinkels gaan dicht - onderschat niet het effect van een groenteman die zijn buurman gedag zegt - het stamcafé maakt plaats voor een koffiewinkel, dat een heel ander publiek trekt. Toeristen en expats strijken neer in de wijk om binnen de kortste keren te vertrekken. Amsterdammers weten niet meer wie hun buren zijn. "Ze ontdekken dat de nieuwe mensen geen behoefte meer hebben aan contacten in de buurt," aldus Van Tilburg.

Amsterdam groeit en anonimiseert. Veel mensen kunnen het tempo van alle veranderingen niet meer bijbenen. "Ze voelen zich in mindere mate deel van de samenleving," zegt Van Tilburg. Dat veroorzaakt woede, denk aan de boze witte man. En eenzaamheid.

De stad telt tal van goedbedoelde initiatieven, zoals gezamenlijke maaltijden, ouderen die op huisdieren passen, maar die zijn niet voldoende. "Met een kop koffie redden we het niet," zegt Maarten Poorter, gemeenteraadslid van de PvdA. Hij gaf de aanzet tot een gemeentelijke aanpak van eenzaamheid, waarvoor jaarlijks 1 miljoen euro wordt uitgetrokken.

Een gezamenlijke tuin

Hierbij gaat het vooral om signalering en herkenning: wie is eenzaam? "Dat is ingewikkeld genoeg," zegt Eric van der Burg, wethouder Zorg en Welzijn, "want aan de buitenkant is niet te zien of iemand eenzaam is."

Van Tilburg staat voor een fundamentele aanpak, waarbij de gemeente bij de indeling van de stad rekening houdt met eenzaamheid. Amsterdam gaat de komende jaren 50.000 woningen bouwen. Wat van Tilburg betreft, moet de nieuwbouw gericht zijn op ontmoeting: een plek waar mensen elkaar tegenkomen. Een ruimte om feesten te geven, een extra kamer in complexen om logés te ontvangen. Een gezamenlijke tuin.

De stad moet zich voegen naar de behoefte van de bewoners die zich in toenemende mate eenzaam voelen, vindt ook Van der Burg. "De overheid is geen geluksmachine. Maar we hebben wel de taak het welzijn van de burgers te bevorderen."

De ontwikkeling in de samenleving gaat te snel

Bijna 70 procent van de laagopgeleide Amsterdammers voelt zich eenzaam. Onder hoogopgeleiden is dit 'slechts' 39 procent. Opleiding doet ertoe, ook op het gebied van eenzaamheid.

Natuurlijk zijn er dwarsverbanden tussen opleiding en eerder genoemde factoren voor eenzaamheid. Migranten zijn over het algemeen lager opgeleid dan autochtonen, de gezondheid onder academici is gemiddeld beter dan die van een Amsterdammer met alleen lagere school.

Opleidingsniveau is ook een zelfstandige factor voor eenzaamheid. Moderne tijden vragen nu eenmaal moderne vaardigheden. Globalisering, internet en automatisering maken de wereld voor een heleboel mensen ingewikkelder. Zo vinden nogal wat ouderen de ov-chipkaart een obstakel om te gaan reizen.

Laagopgeleiden krijgen het gevoel niet meer mee te kunnen en raken het contact kwijt met de samenleving. Dit leidt tot woede en gevoelens van alleen-zijn.

Minder rijk, minder gezond, minder vrienden

Gezelschap is niet te koop. Tussen inkomen en eenzaamheid bestaat geen direct verband. Natuurlijk is het makkelijker om met geld op zak activiteiten te ondernemen, de deur uit te gaan en rijkdom trekt ook nieuwe vrienden aan. Maar hoe oprecht zijn die banden?

In Nederland is voldoende te doen zonder geld, niet alle activiteiten zijn duur, dus armoede is op zich geen reden om binnen te blijven. En toch blijkt uit de cijfers dat de eenzaamheid het grootst is onder lage inkomens en afneemt naarmate het salaris stijgt. Reden hiervoor is, volgens Van Tilburg, dat inkomen wel relateert aan bijvoorbeeld gezondheid, afkomst en werkloosheid.

En dat zijn weer wel belangrijke factoren voor eenzaamheid. Eenzaamheid is zodoende oneerlijk verdeeld over de inkomensgroepen, zonder dat het inkomen an sich bepalend is.

Steeds meer familie en bekenden vallen weg

Eenzaamheid neemt toe naarmate de leeftijd vordert. Ruim 60 procent van de 75-plussers voelt zich vaak alleen. Dit heeft allereerst te maken met partnerverlies. Veel ouderen zijn weduwe of weduwnaar en drinken hun kopje koffie tegenover een lege stoel.

Broers en zussen zijn vaak al overleden, net als hun vrienden van vroeger. Bovendien komen ze minder vaak buiten en als ze geestelijk achteruitgaan, versterkt dat het gevoel van eenzaamheid.

De VU volgt groepen ouderen door de jaren heen en kijkt hierbij ook naar hun vrienden. Mensen van 55 hebben gemiddeld een netwerk van veertien mensen, die ze geregeld zien. Op hun negentigste zijn daar nog zes van over.

Ook jongeren voelen zich vaak eenzaam. Een op de vijf pubers kampt hiermee. Belangrijkste reden is dat ze zich buitengesloten voelen of worden gepest.

Met het hoofd in het land van herkomst

Turken, Marokkanen en Surinamers in Amsterdam zijn veel vaker eenzaam dan autochtonen. Meer dan de helft van deze migrantengroepen is matig of ernstig eenzaam.

Herkomst is hiermee een belangrijke factor voor eenzaamheid.

"Veel migranten zitten voor een belangrijk deel met hun hoofd in het land van herkomst," verklaart VU-hoogleraar Theo van Tilburg. "Vaak is een deel van de familie achtergebleven."

Vooral oudere migranten zijn kwetsbaar. Ze zijn bovengemiddeld werkloos en komen dus niemand meer tegen via het werk. Hun gezondheid is over het algemeen slechter en ze beheersen de taal niet altijd even goed; allemaal obstakels voor een vrolijk bestaan midden in de samenleving.

De VU onderzoekt de relatie tussen ouders en volwassen kinderen. Onder autochtonen wordt die band steeds hechter en vriendschappelijker. Dat voorkomt een hoop eenzaamheid onder ouderen. Onder migranten is die band er ook, maar is die minder op basis van gelijkwaardigheid.