



Geklungel

Goede zorg voor het eigen personeel blijkt voor werkgevers nog een lastige klus. Een bizar voorbeeld is het ministerie van Defensie dat personeel uitzendt naar een oefening in Noorwegen maar verzuimt warme kleding te kopen voor de militairen. De soldaten moeten zelf maar gaan winkelen.

De kritiek vanuit de Tweede Kamer is begrijpelijk en terecht. Het gedoe rond de kleding zorgt voor groeiende ergernis van de militairen over hun werkgever. En die militairen zijn niet de enigen met groeiende ergernis over het werk.

Uit cijfers van TNO blijkt dat al 16 procent van de werknemers zo'n grote werkdruk ervaart dat er burn-outklachten zijn. Dat is onverantwoord veel, zo erkennen bedrijven en vakbonden. Dat er meer werkdruk wordt ervaren komt onder meer doordat iedereen voortdurend beschikbaar moet zijn via de smartphone, dat er minder mensen zijn voor meer werk en ergernis over de lastige combinatie gezin en veel werk.

Terecht worden in meer cao's afspraken gemaakt over aanpak van te hoge werkdruk. Werknemers moeten zelf aan de bel trekken als zij het werk niet meer aankunnen. Maar werkgevers hebben ook een taak; leg bijvoorbeeld vast dat de smartphone in het weekeinde uit mag of zorg voor goede werkomstandigheden. En neem in ieder geval geen voorbeeld aan het geklungel van Defensie.

INHOUD



BLIJ MET APP-VERBOD OP FIETS

PAGINA T7

Opinie Leon de Winter

WAANZIN ROND BENOEMING

PAGINA T11



GLAMOUR OP DE CATWALK

PAGINA W10



NIEUWSKRANT

OPINIE T11

WAT U ZEGT T16

BUITENLAND T18

DFT T21

JOURNAAL T27

TWEDE KATERN

TELESPORT W2

PRIVÉ W8

VROUW W10

CULTUUR W12

SERVICE W14

WEER W17

TELEVISIE W18



TELEGRAAF.NL

GEZINSLEVEN

EENZAAMHEID TREFT BIJNA EEN VIJFDE

Sociaal leven op

Bijna één op de vijf alleenstaande ouders is eenzaam. Zorg voor de kinderen, alleen het huishouden moeten bestieren én nog een baan om het allemaal te kunnen betalen: voor 19 procent van de ouders zonder partner is het reden om zich eenzaam te voelen. „Ik zou wel willen daten, maar wanneer dan?”

door Niels Kalkman

Sabah heeft een drukke dag voor de boeg. De 37-jarige Amsterdamse werkt van 's ochtends heel vroeg tot drie uur 's middags als secretaresse. „Dan haal ik mijn dochter Mala op bij de naschoolse opvang”, schetst ze een gemiddelde doordeurweekse dag uit haar leven. „We gaan naar huis, kleden om, en gaan naar de zwembad. Terwijl zij drie kwartier zwemt, ren ik de Albert Heijn in en uit. Thuis gaan we koken, eten, nog wat huiswerk doen en kletsen, en dan is het bedtijd.” En als de kleine op bed ligt? „Dan begint het huishouden. Stofzuigen, wasjes doen. Dag in, dag uit.” En in het weekend? „Dan ben ik uitgeput en moet ik bijslapen voor weer zo'n week. Ik heb geen vrienden en geen partner en ook geen tijd om iemand te ontmoeten.”

Partner

Als gevolg daarvan is de Amsterdamse erg eenzaam. En daar is ze niet de enige in. Volgens cijfers die het CBS vandaag bekendmaakt, ervaart 19 procent van de alleenstaande ouders 'sterke gevoelens van eenzaamheid'. Ter vergelijking: van alle Nederlanders boven de vijftien jaar is slechts zeven procent eenzaam. Zonder kinderen in het spel is twaalf procent van de mensen sterk eenzaam. Mensen met partner komen er het best vanaf: van hen ervaart slechts vijf à zes procent vergelijkbare problemen.

Maar wat is het precies, hoe komt het en – belangrijker – hoe kom je eruit? Theo van Tilburg,

eenzaamheidsdeskundige aan de VU in Amsterdam, legt uit: „Eenzaamheid is het gevoel dat de relaties in iemands leven tekortschieten. Qua tijd en qua aantal. Voor een alleenstaande ouder is dat logisch: als je alleen al naar de opvoedingstaak kijkt, staat zo iemand er letterlijk alleen voor.” Hij blikt terug op de tijd dat zijn kinderen jonger



waren. „Je bent in een tweoudergezin zo vaak aan het overleggen over opvoeding en kleine besluiten, zoals het eten of de volgende vakantie. Als vader of moeder

partner een serieus gesprek hebt over het leven, zit je nu alleen, of met je eigen of andermans kinderen. Je spreekt daar toch op een ander niveau mee. Je partner is ook een toegang tot andere sociale relaties. Je horizon wordt gewoon breder als je niet alleen bent.”

Daar kan Chivaro Bolde-wijn over meepraten. Hij heeft, naast de zorg voor zijn zoontje, zijn werk en verder niets. „De wereld wordt heel klein. Ik mis het om activiteiten te doen met een heel gezin. Nu zit ik op werk, is er de zorg voor mijn kind, en verder niets. Het is moeilijk om het licht te blijven zien.” De Amsterdamse Sabah, die uit schaamte niet

alleen moet je heel veel zelf bedenken. Je krijgt geen feedback of alternatieven om te overwegen.”

Wat ook meespeelt: een alleenstaande ouder is, in vergelijking met iemand met partner, veel in de nabijheid van kinderen. „Waar je anders 's avonds met je

met haar achternaam in de krant wil: „Ik probeer echt wel dingen te ondernemen. Maar er wordt voor 37-jarige alleenstaande vrouwen weinig georganiseerd. Veel is voor ouderen of jongeren.” Daarnaast kosten veel activiteiten buiten de deur extra geld dat een huishoudboekje van een jong gezin in Amsterdam met één inkommen moeilijk kan opbrengen.

Jacht

Liselotte Visser, psycholoog bij datingbureau Mens & Relatie en auteur van het boek *Ja ik wil!*, merkt dan ook dat singles met kinderen de partnerjacht anders aanpakken. „Veel mensen

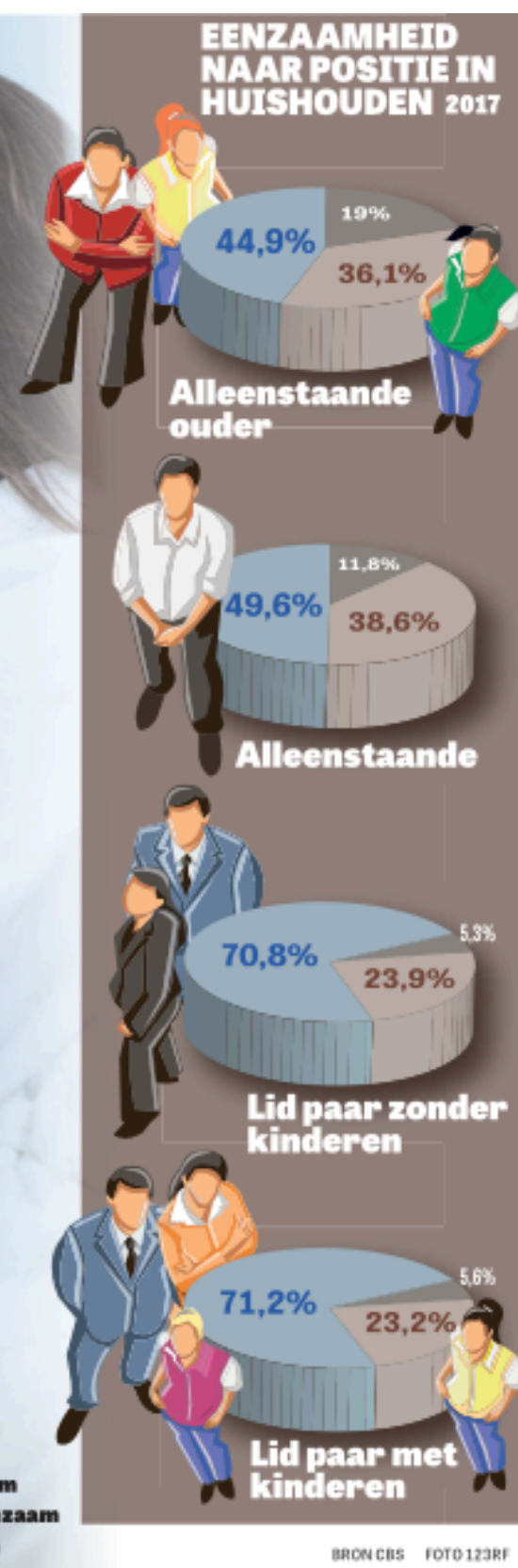


THEO VAN TILBURG (DESKUNDIGE):

'Als ouder alleen moet je veel zelf bedenken. Je krijgt geen feedback of alternatieven om te overwegen'

VAN ALLEENSTAANDE OUDERS

laatste plek



vinden het 'spelletje' rondom daten heel leuk”, legt ze uit. „Maar alleenstaande ouders hebben daar geen tijd, zin of energie voor. Die staan serieuzer in het le-

je steeds weer een oppas zoeken.”

Een andere optie is de eenoudervakantie, en die is flink in trek. Sander Kramer van Cirkel Reizen legt uit dat veel alleenstaande ouders bewust kiezen voor een vakantie waar ze geen 'gezinnetjes' tegen het lijf lopen. „Het is een bewuste keuze om op reis te gaan met gelijkgestemden. Dan word je niet met de nek aangekeken door mensen die wel een 'compleet' gezin hebben en je wordt niet geconfronteerd door mensen die links en rechts het per-

'Moeilijk om licht te blijven zien'

ven.” Ze merkt dat deze 'doelgroep' dan ook vaker kiest voor mensen die vooraf zijn gescreend door consultants.

„Ze zoeken iemand die op zoek is naar een vaste relatie, en hebben helemaal geen behoefte om veel mensen te ontmoeten. Dan moet

fecte gezinnetje spelen.” En: „Voor de kinderen worden leuke dingen georganiseerd terwijl de ouders even kunnen ontspannen of juist contact kunnen maken met mensen die op dezelfde manier in het leven staan als zij.” Een andere praktische tip komt van de eenzaamheidsdeskundige zelf. Theo van Tilburg raadt aan om bijvoorbeeld taken te verdelen. „Kinderen vinden het leuk om door de ouders naar zwemmen te worden gebracht, maar dat hoeft niet elke week”, legt hij uit. „Verdeel dat met iemand die in hetzelfde schuitje zit, en je hebt zo twee uur in de week terug om te investeren in sociale contacten.”



ProRail experimenteert op treinen met blokborstels, die de bladeren van het spoor vegen.
FOTO PRORAIL

NS veegt vloer aan met herfst

Treinborstels in strijd tegen verstoringen

door Paul Eldering

UTRECHT • Ov-reizigers houden hun hart vast nu de herfst weer in aantocht is. Lange vertragingen door storm, bliksem, ijzel en natte blaadjes op de gladde rails zijn een schrikbeeld. ProRail en NS halen de oude vrouwde bezem uit de kast. De satelliet doet de rest.

„We doen proeven met blokborstels op een rijdende trein. Die vegen de bladeren sneller van het spoor. We willen veel meer treinen ermee uitrusten als de test slaagt”, zegt topman Pier Eringa van ProRail. „Daarnaast experimenteren we met nieuwe smeermiddelen om de rails stroever te maken in de wintermaanden. Dat zorgt voor minder vertragingen. Bomen snoeien en waar nodig kappen langs het spoor helpt ook om grote verstoringen te voorkomen. Harde wind en onweer zijn nu de grootste boosdoeners”, stelt hij.

In de eerste helft van dit jaar waren er volgens ProRail circa 50.000 vertragingminuten door stormschade en 20.000 door bliksem. Het ging respectievelijk om 15.000 en 1.200 vertraagde en uitgevallen treinen. Op ruime afstand volgen ijs en sneeuw (600 treinen), hitte (300) en wateroverlast (200). Uitval van systemen na inslag, omgewaaid bomen en kapotte bovenleidingen zorgen vaak voor forse vertragingen.

Deskundigen waarschuwen voor een toename van extreem weer. Het drukke Nederlandse spoor zou hier onvoldoende op zijn voorbe-



In de herfst rijden minder treinen op tijd door slecht weer.
FOTO CASPAR HUUREDEMAN

Onweer en wind grote boosdoeners

tuur, ProRail en het KNMI worden volgens hem bijvoorbeeld nieuwe modellen gemaakt om per traject te weten waar de problemen het ergst worden. „Daar kunnen we dan gericht op anticiperen”, aldus Dollevoet.

Daarnaast wordt volgens Dollevoet volop geëxperimenteerd om verzakkingen op het spoor door wateroverlast tijdig via satellieten te ontdekken. „Op de millimeter nauwkeurig brengen

we het hele Nederlandse railnet op die manier in kaart.”

De afgelopen vijf jaar reden treinen in oktober en november door alle maatregelen vaker op tijd, de punctualiteit steeg van 81 tot 89 procent. Het jaargemiddelde is nu 91%. „Het gaat dus de goede kant op, maar gevallen van chaos blijven natuurlijk altijd mogelijk”, aldus een NS-woordvoerder. Volgens Eringa is het spoor minder vatbaar geworden voor Hollands weer. „Treinen rijden mogelijk een paar minuutjes later dan normaal en dat zorgt meestal voor een kleine dip in de punctualiteit. In de praktijk heeft de herfst minder effect dan vroeger, ondanks de klimaatinvloeden.” Er komen volgens hem steeds methoden bij om weereffecten te beteugelen, zoals lasers en watersproeiers. „Alle maatregelen zorgen ervoor dat slechts een klein deel het treinverkeer beïnvloedt.”