

EENZAAMHEID IN DE MAATSCHAPPIJ

# Alleen de kerstdagen door ...

KRONIEK  
 HENK OOSTINGA  
 ZIJN  
 OOR  
 K

Henk Oostinga

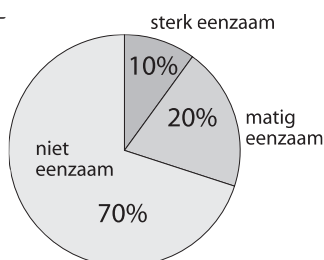
In 2008 heeft zich een zeer bijzonder proces ontwikkeld. Een groot aantal - veertien om precies te zijn - landelijke en maatschappelijke organisaties zoals de Zonnebloem, Humanitas, het Leger des Heils en in een later stadium de Raad van Kerken Nederland, maar ook KPMG als maatschappelijk betrokken onderneming, gingen samenwerken tegen de eenzaamheid. De Raad van Kerken doet mee als waarnemer. De handen werden ineengeslagen om samen de groeiende eenzaamheid in Nederland aan te pakken. Het resultaat daarvan was een nationale coalitie tegen de eenzaamheid.<sup>1</sup> Deze coalitie, met de gekozen naam Coalitie Erbij, onderzoekt wat werkt in de strijd tegen de eenzaamheid, vraagt aandacht bij beleidsmakers en zet Nederlanders aan om iets voor de ander te betekenen door iets tegen eenzaamheid te doen.

## Persoonlijk

Ik ben persoonlijk bij de Coalitie betrokken. Een paar jaar geleden heb ik 'ja' gezegd op de vraag om mee te gaan doen namens de Raad van Kerken. Een van mijn kerkelijke functies is diaken in De Bron, een wijkgemeente van Groningen. Bij het werk als diaken werd ik vaak geraakt door situaties van eenzaamheid. Eenzaamheid is heel dichtbij, soms zelfs bij een van je kinderen of familieleden. Ik realiseer mij heel goed dat we eenzaamheid niet oplossen door een nationale coalitie in het leven te roepen. Prima voor de bewustwording en voor ondersteuning, maar iets doen aan eenzaamheid is mensenwerk aan de basis, zoals bij de kerk in pastoraat en het omzien naar elkaar. Wist u dat eenzaamheid echt niet iets van alleen maar ouderen is? Ook heel veel mensen onder de 65 zijn eenzaam.

## Wie is er nu eenzaam?

Prof. dr. Jenny Gierveld is emeritus hoogleraar aan de afdeling Sociologie en Sociale Gerontologie van de VU en als adviseur aan de Coalitie Erbij verbonden. Ze heeft een grote bijdrage geleverd als ontwerpster van de eenzaamheidschaal.<sup>2</sup> De schaal bestaat uit de vol-



gende elf uitspraken:

- Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse probleempjes terecht kan.
- Ik mis een echt goede vriend of vriendin.
- Ik ervaar een leegte om mij heen.
- Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen.
- Ik mis gezelligheid om mij heen.
- Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt.
- Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.
- Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw betrokken voel.
- Ik mis mensen om me heen.
- Vaak voel ik me in de steek gelaten.
- Wanneer ik daar behoefte aan heb kan ik altijd bij mijn vrienden terecht.

Hoe hoger de score in minnen en plussen, des te eenzamer!

Welke leeftijdsgroepen zijn eenzaam? De meest voorkomende gedachte is: oude mensen, en vooral met kerst, als er niemand meer komt, *díe* zijn eenzaam. Dat klopt maar voor een deel. Van alle volwassen Nederlanders geeft 30 procent, dat is dus een op de drie(!), aan zich weleens eenzaam te voelen. Waarvan weer een derde zich 'sterk eenzaam' voelt. Dat is dus een op de tien volwassen Nederlanders! De grootste groep eenzamen blijkt door de jongeren gevormd te worden: 43 procent van deze groep voelt zich weleens eenzaam. De onderzoekers denken dat in deze antwoorden meespeelt dat jongeren eerder het taboe op eenzaamheid durven te doorbreken dan ouderen. Een door de Coalitie Erbij gefinancierd onderzoek en nulmeting naar eenzaamheid door TNS-Nipo<sup>3</sup> gaf over de rol van kerken in Nederland nog een belangrijk signaal aan. Op de vraag 'Bij wie en waar verwacht u informatie en steun te vinden bij eenzaamheid?', was antwoord nummer 1 'internet', gevolgd door 'de kerk'. En nipt daarna de huisarts en de GGD. Een duidelijk appel aan de kerk en de leden daarvan als het gaat om sterk en minder eenzame mensen. Het is een zegen als mensen naar elkaar om blijven kijken en écht contact met elkaar houden.

## Week tegen Eenzaamheid

Er gaat nauwelijks een dag of week voorbij zonder een speciale koppeling aan een actie of doel. Zo

Een kroniek biedt een persoonlijke kijk op de actualiteit vanuit een bijbels-theologisch gezichtspunt.

Eenzaamheid. Het is iets van alle tijden en plaatsen. Maar net als de bijbelse kroniekschrijver zich maar tot een klein gebiedje beperkte, doet deze kroniekschrijver dat ook. Het gaat alleen over eenzaamheid in Nederland. En over de rol van de kerk daarin. Want net als eenzaamheid, is die ook van alle tijden en plaatsen.

Drs. H. Oostinga is namens de Raad van Kerken Nederland lid van Coalitie Erbij, de nationale coalitie tegen de eenzaamheid in Nederland. Daarnaast bekleedt hij diverse andere kerkelijke en landelijke bestuursfuncties.



Foto: Anton Sinke

weten we sinds jaar en dag dat in de eerste volle week van september wordt geïncubated door KWF-kankerbestrijding; de tweede zondag in mei is het Moederdag is, op 6 januari Driekoningen en van 24 september t/m 1 oktober 2010 vond de eerste Week tegen Eenzaamheid plaats. Een week die bol stond van activiteiten, in mijn waarneming variërend van grootschalig met het congres 'Connecting People? Communicatietechnologie: vloek of zegen?' tot kleinschalige vrijwilligersbijeenkomsten 'Samen tegen Eenzaamheid' in het land. Het congres besteedde veel aandacht aan hoe met gebruik van ICT eenzaamheid kan worden aangepakt. Er bestaan grote verwachtingen van deze koppeling. Het zou mogelijk gevoelens van eenzaamheid op kunnen lossen of in ieder geval verminderen. Tegelijk wordt er gewaarschuwd dat deze toepassingen in de zorg vereenzaming in de hand werken en dat digitale contacten steeds meer de plaats innemen van de meer betekenisvolle persoonlijke contacten. Techniek is een zegen in toepassingen waarbij patiënten met een aanraakscherm snel kunnen signaleren en contact kunnen maken. Of met de 'babykiek', waarbij kraamouders tóch, ook al is het virtueel, contact kunnen hebben met hun pasgeboren kindje in de afgeschermdede couveuse. Of het digitale zorgkonijn voor kinderen in het ziekenhuis waarmee contact met de familie blijft en zij zich minder eenzaam voelen. Of zoals KPN met haar Mooiste Contactfonds zorgt dat er een beeldverbinding is tussen de klas en de leerling in het ziekenhuis. Maar kan er in de toekomst ook virtueel voor gezorgd worden dat patiën-

ten de zo broodnodige en gewaardeerde hand op hun schouder voelen en daardoor minder eenzaam worden? Het antwoord is nee. Mensen en menselijke contacten blijven nodig! Waarbij het opvalt dat niet-eenzame mensen sterk het idee hebben dat eenzame mensen heel veel zullen hebben aan media zoals Hyves, Twitter en Skype, maar dat de eenzamen zelf aangeven dat dit veel minder het geval is. Kranten besteedden veel aandacht aan deze week, zelf schreef ik voor een van de dagbladen een column.

### Eenzaamheid is ...

In diezelfde Week tegen Eenzaamheid waren er in Zwolle en Groningen vrijwilligersbijeenkomsten gepland waar ik aan meewerkte als gastheer en gespreksleider. Ook zo'n bijeenkomst raakt mensen. Het zijn dan wel vrijwilligers, maar soms ook ervaringsdeskundigen als het gaat om eenzaamheid. Een van de vragen die we op die bijeenkomsten bespraken was 'Wat is eenzaamheid voor jou?' Er kwamen allerlei antwoorden:

- een akelig gevoel
- opgesloten zijn in jezelf
- een diep, donker, zwart gat
- in je besloten kringetje zitten en er niet uit kunnen komen
- geen mensen om je heen waar je contact mee hebt
- als je niet mag zijn wie je bent
- als je altijd de negatieve kanten van het leven ziet
- een staat van zijn
- gebrek aan erkenning
- de pijn van alleen zijn

<sup>1</sup> Website: <http://coalitieer-bij.nl>.

<sup>2</sup> Voor de ontwikkeling van de schaal wordt verwezen naar het artikel: J. de Jong Gierveld (1989). Program Overview: Personal relationships, social support and loneliness.

<sup>3</sup> [www.eenzaam.nl/sites/default/files/samenvatting-eenzaamheidsmonitor-tns-nipo.pdf](http://www.eenzaam.nl/sites/default/files/samenvatting-eenzaamheidsmonitor-tns-nipo.pdf).

- je sociaal arm voelen: leegheid, pijn, paniek, rade-loosheid

En dan gaat het soms even heel diep en komen er emoties los. Dan is niet alleen praten, maar ook luis-teren belangrijk. Omdat eenzaamheid ons allen aan-gaat en ons ook allemaal kan overkomen. Daarom was de kernboodschap van de Week tegen Eenzaamheid in 2010 bondig, eenduidig en alge-meen: eenzaamheid is van ons allemaal!

### **Kaartje sturen**

De Week tegen Eenzaamheid was in 2010 midden in de formatie van het huidige kabinet. Daardoor was het druk aan het Binnenhof. In de toegangshal van de Tweede Kamer stonden we onder aanvoering van de directeur Coalitie Erbij, Arie Ouwerkerk, met ansichtkaarten met de tekst 'Wat heb je altijd al wil-len doen, maar nooit durven vragen. Doe het met een kaartje!' Het versturen van een kaartje is een laag-drempelige manier om met iemand in contact te komen. We stonden op het Binnenhof met een brie-venbus om de leden van de Tweede Kamer en andere passanten de gelegenheid te geven een ansichtkaart te sturen aan iemand die zich eenzaam voelt. Met als nevendoeel natuurlijk het belang van politieke aan-dacht voor de maatschappelijke problemen rondom eenzaamheid. Veel Kamerleden kwamen langs om een kaart te verzenden. Gerdi Verbeet, voorzitter van de Tweede Kamer, verzond een kaart aan haar moe-der die in een verpleegtehuis woont. Verbeet ziet veel eenzaamheid in verpleeghuizen en vindt dat het een taak is van familie en vrijwilligers (ook van de ker-ken) om daar iets aan te doen. 'Mensen gaan eerder dood door eenzaamheid dan van de vuile ramen.' Ook (op dat moment nog) voorzitter van het CDA Henk Bleker stond in de politiek roerige tijd even stil bij de eenzaamheidsproblematiek. 'Door deze actie word ik er weer aan herinnerd dat we als mens een verantwoordelijkheid hebben iets te doen tegen dit maatschappelijk probleem.'

### **Sociaal konvooi**

Dit jaar waren we druk met een 'sociaal konvooi'. Misschien had u er nog nooit van gehoord, maar in de Tweede Wereldoorlog was het varen in een kon-vooi de veiligste oversteek van de Atlantische Oceaan naar Moermansk. Vandaag de dag varen mensen om dezelfde reden in een konvooi langs Somalië om de kust te kunnen passeren zonder dat hun schip gekaapt wordt. Jenny Gierveld vergelijkt het vormen van duurzame sociale netwerken met een 'konvooi' waarin sociale netwerken gedurende de levensloop worden opgebouwd, onderhouden en worden aange-vuld. Het in stand houden van je konvooi lijkt een middel te zijn tegen eenzaamheid. Niet iedereen beseft het belang van het opbouwen en onderhou-den van een sociaal konvooi of heeft de vaardigheden

om dit te doen. Coalitie Erbij wil mensen helpen om het eigen sociaal konvooi te vergroten. Bijzonder leuk vond ik het idee van Resto VanHarte, een van de leden van Coalitie Erbij: de langste eettafel van Nederland. Op dezelfde dag samen eten en iedere meter thuis met kennissen of burens telde. De eettafel is 2,35 kilometer lang geworden. De vraag blijft voor mij: werkt dat nu ook door? Hebben deelne-mers nu ook hun konvooi versterkt? Hadden kerken eigenlijk niet massaal mee moeten doen? Juist omdat samen eten een van de kernen van het chris-telijk geloof is? Jezus at samen met zoveel mensen die aan de kant van de maatschappij stonden ...

### **En hoe nu verder?**

Coalitie Erbij heeft na drie jaar een evaluatie gehou-den. Met de onthullende tekst 'Een vlinder in wor-ding' is er kritisch gekeken welke doelen wel en niet zijn bereikt. Besloten is te zoeken naar een pro-gramma-organisatie. Een aantal sleutelorganisaties (waarschijnlijk de Zonnebloem, Humanitas en het Leger des Heils) verzorgen dan de kernactiviteiten en worden verantwoordelijk voor het benodigde bud-get. De andere organisaties, waaronder de kerken in Nederland, wordt gevraagd samen te werken op het plaatselijk vlak en daar met de overige partners in plaatselijke projecten verantwoordelijkheid te nemen en te delen. Daar ligt volgens mij ook de grote kracht van de kerken: aan de basis. Niet in de top, want daar hebben we én geen menskracht én geen geld.

### **De kerk heeft een plek**

Eenzaamheid en de kerk zijn van alle tijden en alle plaatsen in Nederland en daarbuiten. Omzien naar elkaar en pastoraal bewogen zijn is de corebusiness van de kerk en haar leden. Ook zonder Coalitie Erbij herkennen we die opdracht om om te zien naar onze naaste. Het is in mijn waarneming een groot goed dat ook bij de maatschappelijke organisaties in Nederland zoals de Zonnebloem en Humanitas, de kerken worden gezien en ervaren als een vanzelf-sprekende partner in de gezamenlijke maatschappe-lijke strijd tegen de eenzaamheid. De plek is ons dus gegund. Maar doen we er ook wat mee? Hebben wij aan de basis eigenlijk wel genoeg oog voor eenzaamheid van mensen buiten 'de oudjes achter de gerani-ums'? Zou het niet een uitdaging zijn als we binnen de kerken met deze info van de Coalitie eens naar de andere eenzamen op zoek gingen? Ik zie daar nog wel een missionaire kans. En anders blijft de een-zzaamheid inderdaad van alle tijden en plaatsen ...