

Ik ben omdat wij zijn

Over het belang van *civil society* in de strijd tegen eenzaamheid

Eenzaamheid is een sluipmoordenaar. Het overkomt je. Aldus Marius Ernsting, oud-directeur van Humanitas. Het ontstaat vaak door een verandering in je sociale situatie, zoals een echtscheiding, een chronische ziekte of – bij kinderen – een andere school. In de strijd tegen de vereenzaming is Ernsting een groot pleitbezorger van de civil society: een burgermaatschappij waarin mensen en organisaties samenwerken los van de markt of overheid.



Marius Ernsting (Beemster, 1947) studeerde Politieke Wetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam, was Tweede Kamerlid voor de CPN en van 1996 tot 2006 directeur bij Humanitas. Sinds 1 juni 2006 is hij voorzitter van Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk, waarvan hij eind 2013 afscheid neemt. Ernsting onderhoudt nog steeds nauwe banden met Humanitas en heeft een uitgesproken mening over zorg, welzijn en vrijwilligerswerk.

Eenzaamheid kan heel geleidelijk intreden. Ik heb dat meegemaakt met mijn oudste broer. Ik zou mezelf verwijten kunnen maken, maar voor eenzaamheid is geen dader aan te wijzen.

Eenzaamheid kan heel geleidelijk intreden. Ik heb dat meegemaakt met mijn oudste broer. Na de zoveelste reorganisatie werd hij werkloos en ging met vervroegd pensioen. Hij was alleenstaand en zocht nog geregeld de vertrouwde van zijn werk op; maakte een rondje langs bekende plekken. Dan haalde hij een broodje bij een bepaalde bakker en dronk hij een kop koffie in de restauratie van het Amstelstation in Amsterdam. Gaandeweg hield de bakker ermee op en verdween de vertrouwde restauratie. Dat was het einde van zijn jarenlange uitje.

Hij ging niet meer op vakantie, dat vond hij te veel gedoe. Hij kwam niet meer op verjaardagen, dat vond hij te druk. We kregen door wat er aan de hand was: sociale verwaarlozing. Maar als dat proces enkele jaren bestrijkt, wanneer grijp je dan in? En hoe? Op een gegeven moment konden we hem ook telefonisch niet meer bereiken. Zijn antwoordapparaat stond inmiddels bomvol, en dat liet-ie zo. Als iemand zelf niet wil, is het erg moeilijk om nog binnen te komen. Toen iemand van de familie hem een keer thuis opzocht, zat hij al een dag of twee dood in zijn stoel.

Het gebeurde in 2007, net na mijn directeurschap bij Humanitas. Ik zou mezelf verwijten kunnen maken, maar voor eenzaamheid is geen dader aan te wijzen. Mijn

broer onderhield zelf geen contacten meer. Het moest van anderen komen, als die hem al konden bereiken. Er moet een moment zijn waarop iemand *zelf* zijn sociale contacten weer wil herstellen. Een vereniging als Humanitas kan ondersteuning bieden, maar alleen als iemand zelf geholpen wil worden.

Eenzaamheid kan iedereen overkomen

We weten aardig wat over het ontstaan van eenzaamheid. Onder andere dat het iedereen kan overkomen. Ook mij. Zo ging ik in de tijd dat ik als volksvertegenwoordiger in de Tweede Kamer zat, niet graag naar feestjes. Daar moest ik altijd maar over politiek praten, ook als ik dat eigenlijk niet wilde. Dus begon ik die gelegenheden over te slaan. Dat doen meer mensen. Mensen die doof zijn geworden bijvoorbeeld. Zij vinden het heel moeilijk om in grote gezelschappen te verkeren, omdat ze dan niets meer verstaan. En zo krijgen isolement en eenzaamheid geleidelijk een voet tussen de deur.

We weten verder dat eenzaamheid vaak te maken heeft met andere problemen. Een op de drie verzoeken om thuiszorg en thuishulp is eigenlijk ook een vraag om



Dat alleen ouderen eenzaam zijn, is een misverstand. Kinderen kunnen net zo goed geïsoleerd raken. Omdat ze worden gepest bijvoorbeeld, of na een verhuizing.

sociaal contact. Een verzoek om hulp bij *Humanitas Thuisadministratie* komt vaak direct voort uit eenzaamheid. Ga maar na: als de persoon overlijdt die altijd de administratie deed, dan moet de partner niet alleen het overlijden verwerken maar zich ook verdiepen in iets ingewikkelds als financiën. Dat kan tot enorme problemen leiden: brieven worden niet opengemaakt, rekeningen niet betaald. Een vrijwilliger die helpt om de financiën weer op orde te brengen, is tegelijkertijd iemand om mee te praten. Mensen kunnen hun leven weer een beetje oppakken en krijgen hun zelfredzaamheid terug. Volgens mij ligt hier de kracht van Humanitas: de vrijwilliger kan hulp en sociaal contact met elkaar verenigen. Bijna terloops, zonder iemand direct de stempel ‘eenzaam’ te geven.

Een probleem zonder etiket

Humanitas is er voor tijdelijk contact, maar we werpen mensen natuurlijk niet zomaar op zichzelf terug. Een vrijwilliger kan iemand adviseren eens met een sociaal raadsman te praten, of lid te worden van een klaverjasclub. Vrijwilligerswerk gaat over de sociale structuren en over oog hebben voor het herstel van sociale contacten.

Het beste is om mensen niet te benaderen vanuit het probleem ‘eenzaamheid’. Daarmee plak je iemand een etiket op, en dan gaan de hakken in het zand. Uit schaamte zegt niemand namelijk graag: “Ik heb niet zoveel sociale contacten.” Uit onderzoek van *Coalitie Erbij* – een bundeling van landelijke organisaties in de zorg- en welzijnssector, waaronder Humanitas – blijkt dat activiteiten die niet specifiek gericht zijn op eenzaamheid, het succesvolst zijn. Bijvoorbeeld hulp bij thuisadministratie. Of een andere mooie manier: eenzame mensen vragen om *jou* eens ergens mee te helpen.

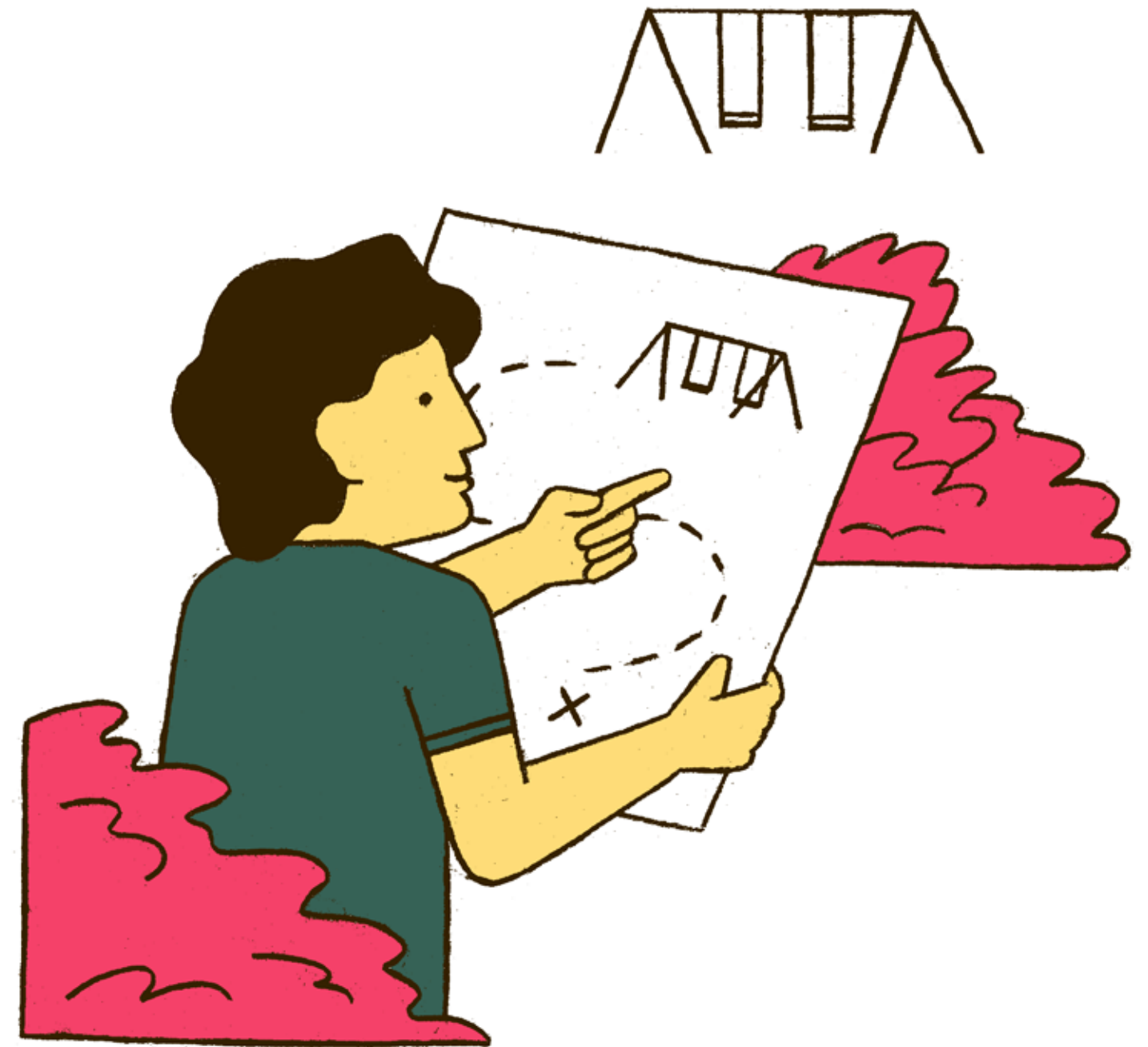
Dat is een heel onnadrukkelijke manier om contact te leggen waar beide partijen iets aan hebben en waarbij iemand zijn waardigheid behoudt of terugkrijgt.

Niet alleen ouderen zijn eenzaam

We kunnen er gerust van uitgaan dat de mate van eenzaamheid in de maatschappij momenteel toeneemt. Er zijn concrete factoren die dat in de hand werken. Vergrijzing is er zo een. Mannen hebben met 76 jaar een kortere levensverwachting dan vrouwen die gemiddeld 81 worden. Dus een groot aantal vrouwen boven de tachtig heeft hun man verloren. En dat neemt de komende tijd alleen maar toe.

Maar dat alleen ouderen eenzaam zijn, is een misverstand. Kinderen kunnen net zo goed geïsoleerd raken. Omdat ze worden gepest bijvoorbeeld, of na een verhuizing. Een andere misvatting is dat armoede rechtstreeks leidt tot isolement. Mensen die weinig te besteden hebben, zullen anderen misschien niet zo gauw uitnodigen omdat ze niets kunnen aanbieden. Maar armoede kan ook juist leiden tot contact, omdat ‘mekaar helpen’ een vorm van overleven is. Mensen kunnen elkaar spullen lenen, of samen de kosten delen. Overigens liggen armoede en eenzaamheid bij eenoudergezinnen wel heel duidelijk in elkaars verlengde. En bij chronisch zieken en gehandicapten kan de medicatie zó duur zijn dat er weinig armslag overblijft voor sociale activiteiten.

Verder goed om te onthouden: eenzaamheid is geen statisch gegeven. Iemand kan na het overlijden van een dierbare opnieuw een gelukkig en sociaal actief leven gaan leiden. En alleenstaand staat niet per se gelijk aan eenzaam. Zeker niet als het een bewuste keuze is.



Pas op voor institutionalisering

Individualisering en vooral ontzuiling hebben een rol gespeeld bij vereenzaming. Ooit waren er diverse duidelijke stromingen: katholieken, protestanten, een socialistische zuil. Die regelden hun zaken binnen hun eigen kringetjes. Zij speelden een belangrijke rol in dat sociaal normerende gedrag: omkijken naar elkaar – zo hoort dat. De zuilen – de ‘houders’ van die normen – zijn voor een belangrijk deel verdwenen, maar we hebben nog wel een zeer omvangrijk verenigingsleven in Nederland. Als het gaat om de kracht van civil society, voert Nederland de wereldtop aan. Buren, mensen van

de sportvereniging of mensen in het buurthuis werken samen zonder bemoeienis van de overheid of de markt. Dat is waardevol, een enorme schat. Maar die kunnen we wel verliezen. Wat absoluut niet moet gebeuren, is dat de overheid alles wil gaan regelen. De Oost-Europese landen hebben dat meegemaakt. De enorme dominantie van de communistische partij en de staat maakte al het maatschappelijk verkeer daaraan ondergeschikt. Toen het communisme was verdwenen, was er ook geen civiele samenleving meer.

Daarom kijk ik nu met enige beduchtheid naar het overhevelen van de zorg naar de gemeenten. Want de huidige vrijwilligers doen hun werk omdat ze het zelf belangrijk vinden, niet omdat de gemeente het belangrijk



vindt. Betrokkenheid valt niet af te dwingen, dat moet van de mensen zelf blijven. Het voordeel is wel dat de gemeente dicht bij haar inwoners staat dan de overheid. Het is dus ook een kans. Alleen hebben gemeenten ook te maken met flink bezuinigen, bijvoorbeeld op de *Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ)*. Deze vergoeding van langdurige zorg voor mensen met een ernstige beperking was 5 miljard, maar de gemeenten moeten het nu doen met 3,5 miljard.

We moeten oppassen voor institutionalisering: denken in handelingen in plaats van medemenselijkheid. In de thuiszorg wordt de dienstverlening kapot ‘gestop-wacht’: schoonmaken, aantrekken van steunkousen,

toedienen van medicatie en dat alles binnen een vastgesteld aantal minuten. Deze pragmatiek heeft gezorgd voor meer eenzaamheid. In de zorg zijn ongeveer 400.000 vrijwilligers actief die dat probleem gelukkig niet hebben en die intuïtief weten dat er naast hun klus ook sprake is van een menselijke kant. Nederland draait op één miljard uur per jaar aan onbetaald werk door vijf miljoen vrijwilligers. Dat is 42 procent vrijwilligers in Nederland tegen de helft daarvan in Frankrijk. Ook Duitsland, Engeland en zelfs Scandinavië blijven ver achter. Ik denk dat het sociale in onze genen zit. We waren ooit van elkaar afhankelijk om het water buiten de deur te houden. Een dijk bouwen doe je niet alleen, dat doe je met elkaar.

Wat ik vreselijk mis in het huidige politieke landschap, is iemand die een aansprekend verhaal kan houden over het belang van een actieve en sterke civiele samenleving.

Politiek laat kansen liggen

Wat ik vreselijk mis in het huidige politieke landschap, is iemand die een aansprekend verhaal kan houden over het belang van een actieve en sterke civiele samenleving. Iemand als Joop den Uyl kon mensen raken, en ook in christelijke kring had je voorgangers die dat deden. Toen David Cameron, premier van Engeland, zijn idee van *The Big Society* lanceerde – over de kracht van lokale netwerken en burgerinitiatieven – dachten mensen: “Ja, dit gaat over mij! Dit vind ik ook belangrijk en ik ga er wat aan doen.” In Nederland is het: óf de markt moet het doen, of de politiek. Kortom, regelgeving, financiering, gedoe.

De politiek zou juist moeten investeren in civil society. Uit onderzoek weten we dat mensen die weinig of geen sociale contacten hebben doorgaans minder gezond zijn dan mensen met een actief sociaal netwerk. Die laatste groep heeft minder kans op ziekten als obesitas en zelfs Alzheimer, want contacten houden je geest alert en actief. We weten ook dat mensen die anderen helpen zich gelukkiger voelen dan mensen die dat niet doen. Veel vliegen in één klap dus. Hoeveel meer bewijsvoering heeft de politiek nodig?

Samen de schouders eronder

Ook voor onszelf – als vrijwilligersorganisaties – is er nog wel iets te doen. Een aantal organisaties, waaronder Humanitas, heeft zich verenigd in *Coalitie Erbij*. Een prima initiatief maar wat nog ontbreekt, is het vermogen om niet alleen het eigen winkeltje te bewaken. Laten we gezamenlijk de schouders zetten onder één project, los van ieders eigen belangen. Want dat is helaas de andere kant van die rijke civiele samenleving: enorm veel clubjes die allemaal hun eigen stempel ergens op willen drukken.

Het voorkomen of tegengaan van eenzaamheid zit ook vaak in de kleine dingen. Zoals hondenuitlaatsdiensten waardoor mensen die slecht ter been zijn toch hun hond kunnen houden. Of een website als *Buurtlink*, waar je kunt opzoeken welke buur klaarzit met de koffie. In Japan hebben de thuisbezorgers van flesjes *Yakult* de opdracht gekregen meteen even te kijken of alles goed is met de oudere bewoners. Praktische dingen, niet duur en niet ingewikkeld.

Ik vind dat we als vrijwilligersorganisaties minder nadruk moeten leggen op iemands ‘nut’. Van de 65-plussers is gemiddeld vier op de tien vrijwilliger. Na hun 75ste daalt dat aantal sterk. De eerste gedachte is wellicht: ze kunnen niet zo veel meer. Maar misschien heeft hun omgeving ‘besloten’ dat ze niets meer kunnen en worden ze niet meer gevraagd. Stel dat ze nog best koffie kunnen schenken, alleen niet meer zo snel. Nou en? Dan duurt het maar langer. We moeten van dat nuttigheidscomplex af. Mensen zijn sociale wezens. De Afrikaanse filosofie *Ubuntu* – *ik ben omdat wij zijn* – zie je terug in wat Humanitas en andere vrijwilligersorganisaties doen. Uiteindelijk is het van wezenlijk belang dat mensen zich tot anderen kunnen verhouden. Koester dus de civil society.

LEESTIP VAN MARIUS ERNSTING
In het boek *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community* (2000) geeft de Amerikaan Robert Putnam een pleidooi voor de *civil society*. Verder richtte hij onder andere de beweging *Better Together* op, waarmee hij een actieve sociale samenleving in de VS verbreidt en vernieuwt.