

Heimwee en taboe: eenzaam in het vlakke Holland

Eenzaamheid onder ouderen van niet Westerse afkomst is in Rotterdam vele male groter dan die onder autochtone ouderen. Van de Turken in ons land is 67% sociaal eenzaam, een extreem hoog percentage. Het aandeel ouderen onder de niet-Westerse allochtone bevolking stijgt bovendien snel, van 4% in 2012 tot 23% in 2060. Eenzaamheid onder allochtone ouderen verdient dan ook zeker onze aandacht.

	<i>Turks</i>	<i>Marokkaans</i>	<i>Surinaams</i>
<i>Matig eenzaam</i>	39%	35%	36%
<i>Ernstig eenzaam</i>	28%	17%	18%
<i>Sociaal eenzaam</i>	67%	50%	55%
<i>Emotioneel eenzaam</i>	57%	40%	39%

Gezondheidsmonitor, Rotterdam (inwoners 19 jaar en ouder)

Is eenzaamheid onder allochtone ouderen dan zo anders dan onder ouderen van Nederlandse origine? Ja en nee. Eenzaamheid is voor alle doelgroepen een probleem dat veel gevolgen kan hebben voor de gezondheid en het dagelijks functioneren. Eenzaamheid is voor alle doelgroepen een complex onderwerp, dat een zorgvuldige en geduldige benadering vraagt en lang niet altijd op te lossen is. Maar eenzaamheid onder ouderen van niet westerse afkomst heeft ook een aantal bijzondere aspecten die nuttig kunnen zijn om te weten wanneer je er als professional of vrijwilliger hiermee aan de slag wilt.

Heimwee

Heimwee bijvoorbeeld versterkt vaak het gevoel van eenzaamheid, doordat iemand zich niet thuis voelt, niet geworteld is. Vaak was de eerste generatie migranten helemaal niet van plan te blijven. De mannen en gezinnen die zij lieten overkomen, ze zouden geld verdienen en terugkeren, maar het liep anders. Nu ze ouder worden, wordt het heen en weer reizen en langere tijd in het land van herkomst verblijven, steeds moeilijker. De afnemende gezondheid laat het reizen steeds minder makkelijk toe. Ook het gebrek aan goede voorzieningen in het land van herkomst zijn vaak een reden om minder, veel korter of helemaal niet meer te pendelen.



Een ouderen maatschappelijk werker vertelt: *“Vroeger begreep ik dat nooit, maar liedjes over heimwee in het Turks gaan heel vaak over bergen en over wegen. Maar nu snap ik het wel. Mensen gingen op weg, lieten bergen achter en gingen naar de stad in het westen. Het vertrek destijds is vaak nog als een film in hun hoofd. Beelden van het platteland en het thuis van vroeger. De eerste generatie gastarbeiders kan hier vaak heel mooi over vertellen. Deze verhalen zijn belangrijk, want deze generatie verdwijnt en met hen dit bijzondere stuk geschiedenis”.*

Verschillen in vrijheid

De wens om terug te keren is bij mannen vaak groter dan bij de vrouwen en daarmee een punt van discussie in het huwelijk. Mannen willen vaker terug en hechten minder aan het gebrek aan voorzieningen in het thuisland. Vrouwen blijven vaak liever bij de kinderen en kleinkinderen. Zij hebben traditioneel vaak de volledige zorg voor het huishouden en ervaren veel meer hinder van het gebrek aan winkels en moderne voorzieningen in de buurt dan de mannen.

Ook kennen zij in Nederland vaak veel meer vrijheden dan in het land van herkomst, terwijl voor de mannen het thuisland veel vrijer voelt, omdat zij juist minder verplichtingen hebben dan in de Nederlandse maatschappij.

Taboe

In veel culturen is eenzaamheid een taboe. Er is in een aantal talen ook geen woord voor dat overeenkomt met het Nederlandse woord. Eenzaamheid wordt ervaren als een vorm van falen. Je hebt je kinderen niet goed opgevoed of zelf niet goed voor je ouders gezorgd. Eenzaamheid kan zelfs ervaren worden als een straf van Allah omdat je niet goed hebt geleefd. Ook in Nederland speelt dit taboe wel bij ouderen. Zij schamen zich ook voor het feit dat de kinderen weinig komen of vinden het moeilijk om te erkennen dat zij eenzaam zijn. Toch wordt dit in de Nederlandse cultuur over het algemeen wat minder heftig beleefd dan in de niet-westerse culturen. In het westen is het individualisme sterker en wordt de eigen keuze van kinderen hoger gewaardeerd. Het is veel minder vanzelfsprekend dat je voor je ouders zorgt. In deze individualistische cultuur groeien de kinderen van de eerste generatie migranten op. Dit versterkt het verschil met de waarden en normen over het zorgen voor elkaar tussen de tweede en de eerste generatie, die nu ouder wordt in Nederland.

Intercultureel contact

Voor iedereen die ouderen van niet-Westerse komaf wil helpen met hun gevoelens van eenzaamheid is het belangrijk om rekening te houden met deze culturele verschillen. Een hele directe benadering, met de Rotterdamse mouwen opgestroopt, is kansloos. Net als bij het praten over zingevingsvraagstukken, vraagt het in gesprek gaan met allochtone ouderen over eenzaamheid, geduld en sensitiviteit. Begin dan ook bij de basis en kijk wat je heel praktisch voor iemand kunt doen.

Taal is niet altijd het belangrijkste middel om contact te maken en vertrouwen te winnen en juist bij vertrouwen begint de aanpak van eenzaamheid. Iemand die kan vertalen is lang niet altijd nodig, maar kan zeker bij een eerste gesprek, een intake, zinvol zijn om een goed beeld te krijgen van de situatie. Maar er zijn andere middelen dan taal om contact te maken. Kijk samen eens plaatjes of maak gebruik van het internet voor muziek en beelden van het land van herkomst. Maak daarnaast contact met mensen in de omgeving van de ouderen, familie, mantelzorgers en anderen, om hen bewust te maken van eenzaamheid en de gevoelens die bij veel ouderen spelen. Op basis van vertrouwen en oprechte belangstelling zijn veel vormen van communicatie mogelijk en kan ook zonder dat je elkaars taal goed spreekt, ingegaan worden op heimwee en eenzaamheid.

Lerende Praktijk Aanpak Eenzaamheid

November 2017

Hanneke Vliet Vlieland

