

Themabijeenkomst Status: Eenzaam – 3 oktober 2018

‘Het gaat om de kwaliteit van het contact’

Onder statushouders komt veel eenzaamheid voor. Dat klinkt logisch: ze zijn nieuw en kennen nog weinig mensen. Het idee luidt dat als er voor wordt gezorgd dat ze met Nederlanders in contact komen, het probleem zich vanzelf oplost. In de praktijk blijkt het niet zo simpel te zijn. Menselijke connectie en betekenisvolle contacten zijn moeilijker te organiseren dan dekens, speelgoed of meubels. Wat kan de confrontatie met statushouders ons leren over de manier waarop we met elkaar omgaan? Zowel nieuwkomers, oudkomers, als geboren Nederlanders gingen op woensdag 3 oktober tijdens de Week van de Eenzaamheid met elkaar in gesprek in Pakhuis De Zwijger om het verschijnsel te analyseren en ervaringen uit te wisselen, projecten te bespreken en te kijken naar mogelijke oplossingen.

Mohiman Makali (consultant PwC) en Lian Priemus (initiatiefnemer In My Backyard) bijten het spits af: beiden hebben ze een initiatief gestart om eenzaamheid onder statushouders te bestrijden. Priemus doet dat sinds een jaar door buurtgroepen op te starten, verspreid over de stad, waar Nederlanders en statushouders elkaar ontmoeten om samen te eten of iets te ondernemen. Priemus: ‘Ik ben erachter gekomen hoe moeilijk het is om met Nederlanders in contact te komen, met hun volgeplande agenda’s. Vriendschap en aandacht geven aan statushouders kost tijd. Van nieuwkomers hoor ik hoe hoog wij onafhankelijkheid in het vaandel hebben: de zorg voor onze ouders besteden we uit en onze kinderen gaan het huis uit. Ze zijn verbaasd dat Nederlanders thuis zit met de deur dicht.’

De uit Syrië gevluchte Makali heeft New Dutchies opgezet, een ongesubsidieerd initiatief, begonnen via Facebook, om nieuwkomers te helpen met praktische zaken richting werk. Het netwerk bestaat inmiddels uit 4000 mensen, waarvan er 100 zijn geholpen bij het vinden van een baan. Makali is nu bezig met fondsenwerving voor Beetna - Arabisch voor ‘mijn huis’ - een ontmoetingsplek die Syriërs het gevoel wil geven even thuis te komen door middel van muziek, inrichting, eten en een gedeelde achtergrond. ‘Ik wil graag met mensen samen kunnen zijn zonder uit te hoeven leggen wie ik ben.’

Makali: ‘Ik heb hier misschien een goed leven, maar ben niet gelukkig. Ik ben opgegroeid in een gezin van elf. Ik heb 33 neven en nichtjes. Voor het vrijdaggebed zaten er zonder afspraak altijd zo’n 25 man om de tafel. En dan zit je hier alleen in de grijze donkere winter. In mijn community van statushouders zijn veel mensen heel alleen. Ze compenseren dat vaak met een verslaving: aan werk, Facebook, alcohol of drugs. Omdat ze niet gelukkig zijn, hebben ze geen energie om iets te doen. Zo belanden ze in een vicieuze cirkel van eenzaamheid en inertie. Het bestrijden van eenzaamheid is de sleutel naar het doorbreken van die cirkel.’

Priemus: ‘Zodra statushouders vanuit een AZC hier een huis krijgen, gaan ze van de overlevingsstand naar rust. Pas dan dringt door hoe moe ze zijn, wat ze kwijt zijn, hoe lang de weg nog is. Juist dan hebben ze mensen nodig, terwijl ze niet top in hun vel zitten. Tegelijkertijd wordt er heel veel van statushouders verwacht: inburgeren, aan ’t werk; het zijn volle programma’s waarin amper tijd is voor een kopje koffie.’

Enkele ervaringsdeskundigen die aanschuiven, kaarten aan dat het bespreekbaar maken van het probleem lastig is, omdat het gevoelig ligt.

Refaat Mahassen (HR analist – trainee bij Gemeente Amsterdam), drie jaar in Nederland, had nooit gedacht eenzaam te zijn, omdat hij met zoveel mensen werkt. ‘Ik dacht immuun te zijn voor de cultuurschok, maar dat is blijkbare niet iets waartegen je je kunt beschermen. Het gebeurt gewoon, je moet ’t onder ogen zien en zorgen dat het beter wordt. Ik ben met een opleiding begonnen, heb werk bij de gemeente en een nieuwe vriendin. Dat helpt.’

Zowel Mahassen als Makali benadrukken dat niet de hoeveelheid mensen die je om je heen hebt, maar de kwaliteit van het contact doorslaggevend is. Als je je niet goed kunt uitdrukken, voel je je onmachtig. Mensen die je ervaringen niet hebben gedeeld, begrijpen niet wat je hebt doorstaan. Ook kampen ze met incorrecte, bevooroordeelde ideeën die Nederlanders over vluchtelingen koesteren. Mahassen vertelt hoe een buurvrouw steeds iets te eten voor hem achterlaat bij zijn deur met instructie hoe het moet worden gegeten. Hoe goedbedoeld ook, hij ervaart dat als betutteld: eten doet hij zijn hele leven al, dat is niet waar hij hulp bij nodig heeft.

Younes Younes (onderzoeker Radboud Universiteit Nijmegen & co-founder Yalla Foundation) onderscheidt twee soorten eenzaamheid: persoonlijk en cultureel. 'Je niet thuis voelen is niet enkel een individueel, maar vooral een maatschappelijk probleem, dat de overheid tot nog toe niet heeft weten op te lossen. Zowel nieuwkomers als Nederlanders moeten hun verwachtingen bijstellen en elkaar halverwege ontmoeten.'

Iemand in de zaal, die hier ook als vluchteling kwam, onderstreept het belang van kleine dingen: contact met je burens, samen een kop koffie drinken of een wandelingetje maken. Een Syriër die 2,5 jaar in Amsterdam woont benadrukt dat het tijd kost om te wennen, maar dat het ook zaak is zelf iets te ondernemen en naar de toekomst te blijven kijken. Hij zoekt actief contact met mensen en gaat bijna wekelijks naar een taalcafé, buurtkamer of een project van IMBY.

Wat werkt bij eenzaamheid. Lessen en ervaringen:

- De verwachtingen bijstellen: het sociale leven is hier anders.
- Het helpt te weten hoe de samenleving hier 'denkt' en 'werkt'.
- Het is van belang pijnlijke en gevoelige zaken bespreekbaar te maken: statushouders voelen zich vaak onthand door cultuurverschillen en kampen met onterechte aannames van Nederlanders over wie ze zijn en wat ze nodig hebben.
- Als je een psycholoog nodig hebt, is het van belang dat hij/zij je culturele achtergrond deelt, je taal spreekt en begrijpt wat je bedoelt.
- Meer samen koken, eten, dansen.
- Op straat de weg vragen, ook als je die wel weet, om een praatje te maken, over het weer of zo.
- Nederlanders mogen veel gastvrijer zijn, anderen meteen bij hen thuis uitnodigen om te eten, maar ook een uitnodiging daartoe van nieuwkomers meteen aannemen.
- Eenzaamheid is geen kwestie van angst voor verlies van identiteit. Het gaat om hoe er interactie ontstaat met de nieuwe omgeving.
- Nederlanders willen vaak graag andermans problemen oplossen. Dat hoeft niet. Er gewoon zijn is vaak al genoeg.
- Nederlanders kunnen leren dat het niet erg is om van anderen afhankelijk te zijn / iets aan een ander over te laten.
- Ook voor Nederlandse singles is het in Amsterdam vaak eenzaam bij gebrek aan menselijk contact.

Kansen voor de stad

- Erkennen dat het 'zich niet thuis voelen' van nieuwkomers een belangrijk maatschappelijk probleem is dat iedereen aangaat en om een oplossing vraagt die van twee kanten komt.
- Stoppen met vluchtelingen als 'probleem' te presenteren.
- Elkaar halverwege, in gelijkwaardigheid ontmoeten: creëer een nieuwkomersomgeving, maar ga er ook van uit dat nieuwkomers ons iets kunnen brengen/leren.
- Statushouders via coaching en training aan een beter idee helpen van hoe de maatschappij hier 'denkt' en 'werkt'.
- Initiatieven ondersteunen die nieuwkomers en Nederlanders met elkaar in contact brengen.
- Een 'huis' faciliteren waar mensen met dezelfde achtergrond elkaar kunnen ontmoeten en zich thuis voelen.
- Psychologische hulp voor statushouders faciliteren in de eigen taal en vanuit de eigen culturele achtergrond.
- Bureaucratische belemmeringen wegnemen die het (jonge) nieuwkomers bemoeilijkt om aan werk te komen.

Belangrijkste vragen uit de zaal

- Er is behoefte aan plekken om elkaar te ontmoeten. Waarom nodigen mensen elkaar niet vaker thuis uit?
- Wat is er nodig om eenzaamheid bespreekbaar te maken?
- Wat kunnen we van nieuwelingen leren over onszelf?
- Is het angst om de eigen identiteit te verliezen die statushouders ervan weerhoudt met anderen in contact te treden en de eigen groep op te zoeken?

Quotes

Mohiman Makali, consultant PwC: “Wij Syriërs zeggen over Europeanen: ‘Zij hebben veel honden, want er is veel eenzaamheid. Ze hebben dus huisdieren in plaats van kinderen, omdat zij het huis uit zijn.’”

Lian Priemus, initiatiefnemer In My Backyard: ‘Door de verhalen van nieuwkomers ben ik mezelf beter gaan bekijken. Misschien zijn wij nog wel eenzamer dan de nieuwkomers.’

Mohiman Makali, Consultant PwC: “Je lacht nergens zoals je lacht in je moedertaal.”

