

Dit boek beschrijft een uitstekende *vaccinatie* tegen de dreigende verkrumming van het sociale weefsel. Het zijn deze bottom-up initiatieven die de wereld menselijk houden.

Geen grote theorieën, maar heel concrete daden van nabijheid en verbinding. Het zijn illustraties van wat de Franse filosoof Emmanuel Levinas bedoelt met ‘het wonder van de kleine goedheid’. Kleine, maar heel concrete engagementen, niet aflatende bekommernis voor de medemens, blijvend geloof in de mogelijkheden van eenieder en steeds weer op zoek gaan naar hoopvolle horizonten.

Ik hoop dat het boek velen mag *bemetten* met zin in zorg, met zoeken naar nabijheid en connectie. Het lijkt mij overigens een ideaal boek om samen te lezen.

- Dirk De Wachter

Psychiater-psychotherapeut

Diensthofd systeem- en gezinstherapie aan de K.U.Leuven

“Nederland staat op nummer vijf van de gelukkigste landen ter wereld. Toch voelt meer dan de helft van de 50-plussers in Nederland zich eenzaam en vijftien procent voelt zich zelfs zeer eenzaam. Dat onthult ons onvermogen om in onze rijke, snelle en dynamische cultuur de verbondenheid met elkaar vorm te geven. Arie Jan van de Wetering kent de eenzaamheid en het verlangen naar contact van binnenuit. Hij gelooft dat het alleen samen beter kan worden. Op een ontwapenende en moedige manier creëert hij ruimte voor verrassende ontmoetingen. Hij presenteert een doordacht concept waarin de eigen buurt, de menselijke maat, inclusie en het opschorten van vooroordelen centraal staan. Een gedreven betoog, dat aangenaam leesbaar is door Arie Jans humor en zelfspot. Warm aanbevolen.”

- Dr. Thijs Tromp

Directeur Reliëf, vereniging van zorgaanbieders,

Bijzonder hoogleraar Diaconaat aan de PthU

“Zowel Arie Jan zijn visie als de praktische tips in de vorm van de 7 sleutels voegen betekenis toe aan alles wat er al is aan ervaringsverhalen, wetenschappelijk onderzoek, boeken en literatuur. We weten al dat onderlinge verbinding en verbondenheid zorgen voor een fijn gevoel; voor iedereen, familie en in de buurt. We weten ook dat dat alleen maar

kan als we dat samen doen. Iedereen kan vanuit een eigen rol, als buur, familielid, goede vriendin of professional iets betekenen om eenheid te voelen en ervaren. Maak het verschil voor een ander en voor jezelf. Lees dit boek en je hart wordt gevoed met inspiratie en je hand met praktische kennis.”

- Marianne van den Anker
Landelijk ambassadeur 'Eén tegen Enzaamheid'

“Arie Jan houdt van voetbal. Als afgestudeerd jongerenwerker gebruikt hij deze metafoor voor zijn gemeenschap. Hij houdt ook van mensen. Dat maakt dat hij bovengemiddeld geïnteresseerd en gedreven is in het verbinden van mensen onderling. Tussen generaties, maar ook in relaties. Dit boek is een ode aan teamwork.”

- Pieter Verhoeve
Burgemeester van Gouda

“Een inspirerend boek van Arie Jan. Ik heb hem in verschillende situaties meegemaakt, altijd gedreven om verbinding tussen mensen te maken. Dankzij hem heb ik een middag spelletjes zitten doen in een woonproject voor mensen met verstandelijke beperkingen. En zijn ideeën voor woongroepen voor mensen van verschillende generaties spraken me ook erg aan. Een goed moment om mijn persoonlijke ruimtes wat op te schonen en te kijken hoe ik meer een community kan vormen. Want dat heb ik door het boek geleerd. Als je alles aan het toeval overlaat kom je in deze tijd in een gefragmenteerde wereld terecht en ben je ook nog eens afhankelijk van al die apparaten. Maar voor een community kun je ook kiezen: niet te groot, divers en verschillende generaties.”

- Beatrijs Lubbers
burgerraadslid PvdD, Gouda
Initiatiefneemster 'Internationale vrouwendag Gouda' 2018-2020

“Teveel mensen vallen buiten de boot in onze haastige en almaar ontwikkelende samenleving. Dat moet anders. Arie Jan geeft daar op zijn manier vorm aan vanuit een diep gevoel dat we samen sterker zijn.”

- Sarie Donk
Meest bijzondere Gouwenaar 2019 (De Goudse Post),
Initiatiefneemster van Buurthuis De Speelwinkel in Gouda

ALLEEN SAMEN

7 SLEUTELS TOT VERBONDENHEID



© 2020

LUX uitgeverij

Asselsestraat 58

7311EN Apeldoorn

www.luxuitgeverij.nl

Redactie: *De Water Vertalingen & Vrienden*

Opmaak: Wilco van Haaren

Grafische productie: Quality Dots

ISBN 9789491935299

NUR 740

Sommige personen in dit boek zijn gefingeerd. Overeenkomsten tussen bestaande personen en gefingeerde personages in dit boek berusten op louter toeval.

Alle rechten voorbehouden, met uitzondering van korte uittreksels voor boekrecensies. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

IK DRAAG DIT BOEK OP AAN JAÏR EN DE
ANDERE KINDEREN UIT MIJN WIJK.

JAÏR HEEFT ALTIJD EEN GROTE GLIMLACH OP ZIJN
GEZICHT EN ZWAAIT UITGEBREID ALS IK LANGSKOM.
ZIJN GLIMLACH IS BUITENGEWOON AANSTEKELIJK.

VOORWOORD

Ruim vijftien jaar geleden waren Arie Jan en ik samen bij een activiteit betrokken. Zo leerden we elkaar kennen. Kort daarna verhuisde hij, om enkele jaren later weer terug te komen. We kwamen weer in contact.

Zijn vragen en ideeën zetten mij aan het denken. Het contact ging me boeien. Zo werden we vrienden. En ook maatjes voor een betere wereld. Ik ben nu de voorzitter van stichting Een Heerlijk Thuis, de stichting van waaruit we het werk doen.

Het is bij ons als volgt, zoals het ook in dit boek staat: Arie Jan, als jongere, loopt voorop en ik, als oudere, voeg zo nu en dan wat levenswijsheid toe. Zo is het ook in dit boek. Arie Jan heeft de tekst gemaakt en ik heb er zo nu en dan een tekstblokje aan toegevoegd.

Met dit boek hopen we ons werk een gezicht te geven. En we hopen dat het veel mensen in onze stad, streek en land gaat inspireren. Ik kan dit boek niet met droge ogen lezen. Dit is nodig voor ons land. En we kunnen het wel, dat blijkt nu de coronacrisis er is. 'Alleen Samen' is de titel. Dat was het al vóór de coronacrisis. Bizar dat dit gedurende de coronacrisis naast 'Blijf Thuis' ook het motto voor Nederland werd.

Henk van Blitterswijk,
Voorzitter van Stichting Een Heerlijk Thuis

AANBEVELING

Arie Jan van de Wetering is een verhalenverteller en een verbinder met een diepe passie voor mensen. Zijn boek “Alleen samen” is een bijzondere praktische gids voor mensen die ook graag meer verbonden met hun buurt zouden willen zijn, maar nooit geleerd hebben hoe je dat doet in een tijd van afstandelijkheid.

Volgens de Rotterdamse dichter Jules Deelder is de omgeving van de mens de medemens. Een waarheid die we een beetje zijn kwijtgeraakt in een wereld die door moderne technieken een dorp is geworden. Zo lopen we onze burens vaak voorbij om allerlei interessante mensen te ontmoeten die 50 kilometer verderop wonen. En zo is eenzaamheid de zwarte dood van onze samenleving geworden.

Arie Jan pleit voor een andere levensstijl, niet voor een nieuw programma om eenzame mensen te helpen. Hij kiest ervoor om geografisch te beperken tot zijn eigen wijk maar daar wel heel diep te graven om al die mooie schatten die mensen zijn op te diepen en naar boven te halen. De vele verhalen in het boek laten een enthousiast gevoel achter bij de lezer en zet aan tot actie.

De theorie die Arie Jan gebruikt is bedoeld om direct mee aan de slag te gaan en hij maakt het de lezer daarbij erg gemakkelijk. Hij opteert voor spontane ontmoetingen boven al te veel georganiseerde events.

Juist dat spontane daar gebeurt het volgens Arie Jan. Ik herken dat uit mijn eigen buurtje: een kort gesprek na een groet met een straatbewoner wat ineens een ongekende diepgang bereikt zonder dat daar van tevoren afspraken over zijn gemaakt. Het ontstond ter plekke op basis van aandacht en vertrouwen.

Het begrip 'extended family', wat we kennen uit Oosterse landen, krijgt een Hollands gezicht door woordgebruik, verhalen en de 7 sleutels tot verbondenheid die het hart van dit aanbevelingswaardige boek vormen. Dit boek is een echte aanrader voor mensen die verandering in beweging willen zetten.

Jan Wolsheimer,
Directeur Missie Nederland

INHOUDSOPGAVE

Deel I

| | |
|-----------------------------------------------|-----------|
| Op reis naar méér verbondenheid | 17 |
| <i>Els</i> | 18 |
| <i>De schreeuw uit onze samenleving</i> | 20 |
| <i>Het conflict!</i> | 22 |
| <i>Anneke</i> | 29 |
| <i>Coronacrisis</i> | 30 |

Deel II

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Hoe samenleven eruit kan zien | 33 |
| <i>Het ontstaan van Een Heerlijk Thuis</i> | 33 |
| <i>Afstuderen: generaties</i> | 35 |
| <i>Open huis</i> | 38 |
| <i>Community</i> | 40 |
| <i>Een systeem herontdekt</i> | 45 |
| <i>Drie generaties: cultuurbewakers, stabiliteitsbrengers en vernieuwers</i> . 51 | |
| <i>Het team, onze community</i> | 56 |

| | |
|-----------------------------------------------------|----|
| 1. Jan (keeper) | 58 |
| 2. Rob & zijn vrouw (rechtsachter)..... | 61 |
| 3. Henk, Hans & Gerda (centraal achterin)..... | 63 |
| 4. Teus (centraal achterin)..... | 67 |
| 5. Opa Jan & oma Bep (linksachter) | 71 |
| 6. Karen & Freddy (rechtsmidden) | 75 |
| 7. Marc & Joyce (aanvallende middenvelder) | 78 |
| 8. Jan-Joost, Bastiaan & ikzelf (linksmidden) | 83 |
| 9. Jonathan & Wilco (rechtsvoor) | 85 |
| 10. Janneke (spits) | 87 |
| 11. Tess (linksvoor) | 89 |
| De wedstrijd | 92 |
| Het conflict! | 95 |
| Een verbonden toekomst..... | 97 |

Deel III

7 sleutels tot verbondenheid101

| | |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| <i>Kies voor het hele plaatje</i> | 103 |
| <i>Kies voor simpel en dichtbij</i> | 113 |
| <i>Mijn wereld kleiner maken</i> | 122 |
| <i>Kansen voor kerken, moskeeën en verenigingen</i> | 126 |
| <i>Kies voor constante groei</i> | 129 |
| <i>Kies voor een geweldige buurt</i> | 141 |
| <i>Kies voor community</i> | 145 |
| <i>Kies een bruisende ontmoetingsplek</i> | 155 |
| <i>Kies voor sterke relaties</i> | 159 |

Slotwoord167

Over de auteur169

Dankwoord.....171

“DE ROEM VAN MENSEN IS SLECHTS SCHIJN, JE
KUNT ALLEEN MAAR GROOT ZIJN IN HET KLEIN”

Toon Hermans

DEEL I

OP REIS NAAR MÉÉR VERBONDENHEID

Je hebt een boek in handen met een plan dat revolutionair kan zijn voor jezelf, maar vooral voor je omgeving. Het laat namelijk een andere manier van samenleven zien, zodat veel minder mensen buiten de boot vallen door eenzaamheid, depressiviteit, een burn-out, criminaliteit of een andere psychische aandoening. Hoe? Het antwoord daarop ben je zelf, samen met mij én de mensen om je heen. Daarom heet dit boek ook 'alleen samen'. Dat is voor veel problemen de enige oplossing. De vraag is echter hoe dat dan werkt, dat 'samen'. Dat lijkt namelijk makkelijk, maar het is in onze individualistische en vervreemde cultuur juist erg lastig. In dit boek neem ik je mee op reis naar méér verbondenheid voor ons allemaal. Gewoon heel concreet daar waar je bent, waar je woont en waar je leeft. Zo kwam ik op een gewone dag Els tegen.

ELS

Els kreeg elke week scholieren over de vloer om boodschappen voor haar te doen. Zelf kon ze het niet meer. Omdat deze scholieren in de zomervakantie vrij waren, werd ik gevraagd. Een kleine moeite. Els woonde in een appartementencomplex voor ouderen, op de begane grond. Ze had zelfs nog een klein tuintje. Wonderlijk eigenlijk voor iemand die zelf geen tuin meer bij kan houden. Bij binnenkomst werd me direct duidelijk dat Els een heftig leven achter de rug had. De sigarettenrook kwam me tegemoet, het was vrij donker in huis en het viel direct op dat haar vingers alle kanten op stonden. Reuma. Zij ging op de bank zitten, ik op een stoel. Daar zat ik. Bij een totale vreemde. Met een missie: boodschappen doen. En dat deed ik dan ook. Ze maakte een klein lijstje en vroeg me ook het afval weg te gooien. ‘Kijk wel uit voor de pas,’ riep ze me na. Eén van de scholieren had hem eens per ongeluk in de afvalbak laten vallen.

Aan het begin was het nog wat ongemakkelijk, maar na enkele weken bleef ik een keer wat hangen. Ik was de kat, de rookwalmen en het bijbehorende kuchje inmiddels wel gewend. Ze vertelde me dat ze elke dag verzorgd moest worden en ze klaagde vaak over de manier waarop dat gebeurde en over afspraken die niet helemaal werden nageleefd. En dat allemaal terwijl ze daar op de bank zat.

‘Heb je misschien familie?’ vroeg ik haar. ‘O, jawel, een zoon en een dochter.’ Haar zoon woonde ook in de stad. Maar die kwam niet meer. Ruzie. Laatst zag ze haar kleindochter in de gang van haar appartementencomplex. Ze hielp haar moeder, die de leiding had bij het schoonmaakbedrijf. Els bleef trots toekijken, leunend tegen de muur in de gang, terwijl haar kleindochter en schoondochter een stuk verderop aan het schoonmaken waren. Ik zag het voor me. Pijnlijk lijkt me. Er was het een en ander tussen hen voorgevallen. Zo gaat dat. Van het één komt het ander. En voor je het weet kijk je elkaar niet meer aan.

Ze had ook een dochter met een zoontje. Een leuk ventje, zag ik op de foto. Hij kwam af en toe langs, maar dat hing af van haar dochters gemoedstoestand. Ze was vaak depressief, vertelde Els. En ze had moeite om een baan vast te houden. Het had niet veel gescheeld of ze was er helemaal niet meer geweest. Ze had al eens een poging overleefd. Els

werd furieus. Furieus op ‘die mannetjes’ die haar dochter hadden misbruikt en achter de ramen hadden gestopt. Gelukkig was dat nu voorbij, dacht ze. Maar de littekens waren gigantisch. Je kunt je voorstellen dat Els het tijdens deze verhalen niet altijd droog hield. Ik ook niet.

Els was erg ziek. Gedurende die zes weken dat ik de boodschappen deed, spraken Els en ik over van alles en nog wat. We hebben samen gelachen en gehuild. Els vertelde bijvoorbeeld over haar scheiding, over haar kinderen en over haar kleinkinderen. En intussen zat Els daar, in haar appartementje, enorm ziek en alleen. De televisie was haar beste vriend.

Op een dag ging Yvonne, mijn vrouw, naar haar ouders. Zij zou daar ook blijven eten, dus zou ik die avond alleen zijn. Omdat ik er niet van houd om alleen te eten, bedacht ik dat ik wellicht bij Els kon eten. Zij was immers vaak alleen en mijn motto is ‘eten moet je toch, doe het samen’. Ik belde haar op.

“Hoi Els, vind je het leuk als ik vanavond bij je kom eten?”

Even stil.

“Nee hoor, dat hoeft niet. Ik eet altijd alleen. Dat doe ik al jaren zo.”

Ik was even uit het veld geslagen en vol onbegrip hing ik even later op.

Na dit telefoongesprek gingen er, terwijl ik nog steeds enigszins van slag was, talloze vragen door mijn hoofd. Eén ervan kwam steeds terug. Zou het echt zo zijn dat iemand zo gewend is aan het alleen zijn, aan de eenzaamheid, dat samen eten al als te bedreigend wordt ervaren?

Dit boek over verbondenheid schrijf ik omdat we allemaal een ‘Els’ kunnen zijn, een ‘Els’ om ons heen kunnen hebben of een ‘Els’ kunnen worden. En dat moeten we te allen tijde voorkomen. Waarom? Omdat ieder mens waardevol en onmisbaar is. Omdat ieder mens een rol heeft in de samenleving. Ik denk dat er te veel mensen leven zoals Els: alleen en doelloos. Zelfs als ze wel mensen om zich heen hebben. En dat is zonde.

DE SCHREEUW UIT ONZE SAMENLEVING

Ik ben geen roepende in de woestijn. In zijn kersttoespraak van 2017 had koning Willem-Alexander het bijvoorbeeld over ‘een groter wij’ in plaats van ‘een breder ik’. Deze toespraak moet ons er als Nederlanders toe aanzetten om meer naar elkaar om te zien, het is een oproep tot meer saamhorigheid. Enkele weken later schreef de burgemeester van mijn woonplaats Gouda in zijn column voor het nieuwe jaar over meer verbondenheid in de stad riep hij de bewoners op om daar meer naar te zoeken. Deze twee leiders, één van ons land en één van mijn stad, roepen op tot verbondenheid. Die oproep komt niet uit de lucht vallen. Het is niet verwonderlijk dat er over verbondenheid geschreven werd. Gezien de eenzaamheidscijfers denk ik dat velen het tegenovergestelde ervaren en beseffen dat er iets moet veranderen.

In 2016 publiceerde het CBS de eenzaamheidscijfers. De meeste mensen schrikken als ik hen vertel dat meer dan veertig procent van de Goudse bevolking zegt enigszins tot erg eenzaam te zijn. Als onderzoek dan ook nog blijkt uit te wijzen dat eenzaamheid twee keer zo dodelijk is als alcohol, kun je rustig van een groot probleem spreken.

“EEN MAATSCHAPPIJ DIE NIET MEER
 VERBONDEN IS ZET DE DEUR OPEN NAAR
 ABERRATIES (AFWIJKEND GEDRAG)”

Dirk de Wachter

Ik las in het boek van Dirk de Wachter, psychiater, dat onze samenleving steeds meer symptomen van de ziekte borderline laat zien. Hij gaat in zijn boek in op allerlei belangrijke thema's van deze tijd, zoals de individualisering, verstedelijking, het wegvallen van het (kern)gezin, de ‘dood’ van God, het hedonisme, de technologische veranderingen, de

afwezigheid van diepte, euthanasie en meer. Allemaal redenen waardoor steeds meer mensen relationele instabiliteit ervaren, een identiteitscrisis beleven of een chronisch gevoel van leegte hebben.

Het is dan ook niet verbazingwekkend dat termen als inclusief zijn, samen, gemeenschapszin en stabiele groepen steeds meer gehoord worden. We worden wakker en beseffen dat dit zo niet langer door kan gaan. Maar hoe dan wel en wat vergt dat van ons?

Ook dichtbij

Ik ken geweldige mensen die geweldig werk doen voor mensen ver weg. Dit bedoel ik niet sarcastisch. Nee, waar mogelijk moeten we zeker voor mensen ver weg zorgen. We kunnen hulp bieden op het gebied van voedsel, werk, medicatie, vrijheid en andere eerste levensbehoeften. Dit biedt mensen hoop. Maar in onze westerse samenleving leven ook veel mensen zonder hoop. Zij hebben vaak geen voedselgebrek. Of eigenlijk toch wel: een gebrek aan sociaal voedsel. Onze samenleving hunkert naar contact, naar geborgenheid, naar liefde en intimiteit. We smachten naar relaties van hart tot hart. Velen weten deze echter niet te vinden. Met dit boek wil ik daar handvatten voor geven. De sociale armoede is zorgwekkend.

HET CONFLICT!

Hoe kan het zijn dat we allemaal wel verbondenheid willen, maar dat intussen de statistieken met betrekking tot eenzaamheid, echtscheiding, enzovoorts steeds slechter worden?

Als kind van mijn tijd ervaar ik dit dilemma ook. Kort na onze verhuizing had ik me voorgenomen even langs te gaan bij de familie Van As. Een ouder echtpaar bij ons in de straat. Ik hoorde dat hij dementierend was en zij reuma had. Niet zo'n heel prettige combinatie. En omdat we nog niet zo lang in de straat woonden, vond ik het niet meer dan normaal even een kopje koffie te gaan drinken. Het heeft echter ruim twee maanden geduurd voor ik een bos bloemen had gekocht en aanbelde. Wat weerhield mij ervan om zo'n simpel gebaar te maken? Want, je raadt het al, ze konden het enorm waarderen en vonden het bijzonder dat ik even langskwam. Als ik eerlijk ben, was ik gewoon bang om uit mijn zogenaamde comfortzone te stappen. Ik zag mezelf alweer gaan. Misschien zouden de burens het wel zien en er iets van denken. 'Wat gaat hij nu weer doen?' of 'daar gaat hij weer'. Ik wil, net als ieder ander, gewoon worden gevonden. Ik wil niet dat anderen me raar vinden. En zo kan dat wel worden gezien. Want wie doet dat nu, een bloemetje kopen voor één van zijn burens in de straat? Zomaar.

Het conflict in mezelf was bijna aanleiding om de familie Van As links te laten liggen. Ik zou ze netjes groeten op straat en de zogenaamde gepaste afstand bewaren die we meestal bewaren. Met als gevolg dat ik me niet verbonden met hen zou weten of voelen. Kiezen voor verbondenheid gaat, denk ik, bijna altijd gepaard met een conflict in onszelf. Zeker in onze tijd, waarin het normaler is gezellig aan te sluiten bij de jaarlijkse buurtbarbecue dan om je burens regelmatig uit te nodigen voor een kopje koffie.

Het conflict speelt zich dieper in onszelf af. Ik zeg wel eens dat 'de wedstrijd boven water wordt gespeeld (zichtbaar), maar onder water wordt bepaald'. Onze niet zichtbare kant, onze identiteit, ons karakter, onze cultuur, onze kijk op het leven en onze normen en waarden bepalen hoe het staat met onze verbondenheid. Gezien het hoge eenzaamheids-cijfer, het grote aantal echtscheidingen en het grote aantal mensen met

een depressie staat het er blijkbaar niet goed voor. Zolang we dat niet onder ogen durven te zien en geen andere keuzes willen gaan maken, zal het ook niet beter worden. Het gevolg? Els.

Mensen die eenzaam of depressief zijn, zich nutteloos voelen of op het verkeerde pad zitten, hebben stuk voor stuk een probleem. Die eenzaamheid, depressiviteit en nutteloosheid zijn echter niet het probleem. Het zijn allemaal gevolgen. Gevolgen van het daadwerkelijke probleem. We kunnen daarom wel keihard werken aan het verminderen van eenzaamheid, maar dit heeft geen zin als we niet werken aan het daadwerkelijke probleem. En dat probleem zit een stuk dieper en kan heel confronterend zijn. Het is namelijk, vaak onbewust, de keuze tot vervreemding.

“Daar heb ik geen behoefte aan”

Ik had een boeiend gesprek met Martin die bij mij in de wijk woont. We hadden het over het werk dat we doen met onze stichting en ons verlangen om verbondenheid te stimuleren in buurten (en families). Hij vertelde over één van zijn overburen. Deze heeft een mooie uitbouw bij zijn garage en organiseert eens in de zoveel tijd een borrel voor de buurt. Heel gezellig en een mooi initiatief, vindt hij. Geweldig als mensen hun ‘huis’ open zetten voor de burens, zodat ze elkaar kunnen ontmoeten. Dat vond ik ook. Ik vroeg daarom nog wat door: ‘Wat zou je willen met je burens?’ Hij dacht even na en keek me aan. ‘Niets. Daar heb ik helemaal geen behoefte aan. Wat heb ik met hen te maken?’

Consumptie, belangen en concurrentie

Deze tegenstrijdigheid: het leuk vinden om elkaar te ontmoeten in de buurt, maar er tegelijkertijd niet op zitten te wachten, is volgens mij typisch voor onze individualistische samenleving. Ik kom het zo vaak tegen. Martin trapt net als vele anderen in de valkuil van consumeren. In dit geval zien we zo’n buurtborrel slechts als een opvulling voor onze eigen behoefte in plaats van een mogelijkheid om iets van de buurt te maken en het leven met elkaar te delen om op die manier productief te zijn. We zijn teveel doorgeslagen naar het individualisme. Persoonlijke belangen zijn goed, maar horen volgens mij niet boven de belangen van

het collectief te staan. Ik denk dat één van de redenen dat we niet voor het collectief kiezen, is dat we bang zijn dat dit ten koste gaat van onze vrijheid: het eigen beheer over onze agenda en onze persoonlijke belangen. Persoonlijk belang draait om ons ego. Hier zijn we vaak meer op gefocust dan we zelf beseffen. Bovendien betekent collectiviteit dat de kans op conflicten toeneemt. Als je alleen televisie kijkt, krijg je niet zo snel een conflict. Lekker veilig.

“ALS JE ALLEEN TELEVISIE KIJKT, KRIJG
JE NIET ZO SNEL EEN CONFLICT”

Naast consumptiegedrag en het nastreven van eigen belangen is het ook nog zo dat mensen elkaar vaak als concurrenten beschouwen. Concurrentie zit zo sterk in onze cultuur, dat velen terecht geen zin in contact hebben. Dat is de gedachte. Maar conflicten zijn niet zo erg als je misschien denkt, mits je er goed mee omgaat natuurlijk. Alleen, het vertrouwen dat mensen goed met conflicten omgaan is laag. Hierdoor mijden we het contact liever. Het vraagt dan ook lef en visie om in het belang van het grotere geheel te denken.

Vaak denk ik bij de zin ‘daar heb ik geen behoefte aan’ aan de humoristische serie ‘Shouf Shouf’. Deze serie neemt allerlei vooroordelen tussen Marokkanen en Nederlanders op de hak. In de eerste aflevering komt er een Marokkaans gezin naast dhr. Boerman wonen. Deze buurman is erg racistisch en verbergt dit ook niet. Om zijn buurman te pesten doet de Nederlands-Marokkaanse buurjongen daarom net alsof hij echt een schaap gaat slachten, hangt een luidspreker aan het balkon voor de gebedsoproep, enzovoorts. Dhr. Boerman heeft totaal geen behoefte aan contact en mijdt de Marokkaanse familie. Maar aan het eind van de aflevering zit hij, op aandringen van de familie, toch van de heerlijke, Marokkaanse lekkernijen te genieten en vermaakt hij zich prima bij de familie. De logische vraag die zo’n aflevering oproept is: had hij echt geen behoefte aan contact óf speelde er iets anders?

Strijd

Diep bij ons van binnen woedt een strijd. We staan steeds voor keuzes. Aan de ene kant willen we graag consumeren en onze belangen nastreven, en beconcurreren we elkaar om onze ambities waar te maken. We zijn namelijk vooral op onszelf gericht. Aan de andere kant willen we een goede impact hebben op onze omgeving, we willen samen leven en werken, we willen samen een tof doel nastreven. Hierbij richten we ons meer op het grotere geheel. Dit leidt tot verbondenheid, het andere tot vervreemding. Over vervreemding gesproken.

Hans

Hans gaat wel vier keer per week eten in het buurthuis om de hoek. Het is echt lastig om een afspraak met hem te maken door alle activiteiten die hij heeft. Hans is echter wel aangemeld voor extra bezoek in de decembermaanden. Die maanden zijn niet voor iedereen gemakkelijk.

Toen mijn vrouw Hans ontmoette, ontdekte ze dat hij veel aan het woord is, met name over zichzelf. Hij heeft wel wat familie, zelfs dichtbij. Maar die zitten volgens hem niet zo op hem te wachten. ‘Die hebben al genoeg aan hun eigen sores.’ De buurvrouw, een kerel uit de buurt, zijn kat en een goede vriendin, ze komen allemaal ter sprake. Hans lijkt genoeg mensen om zich heen te hebben, maar als je hem daar een vraag over stelt, komt hij alleen maar met klachten. ‘Ach ja, het buurthuis. Het is beter dan niets.’

Terwijl mijn vrouw vertelt over haar bezoek aan Hans, merk ik aan mezelf dat ik het lastig vind om aan te horen. Hans lijkt, net zoals een klein kind, alleen nog maar met zichzelf bezig. Mijn eerste reactie is: aanpakken die handel. Hans is slechts aan het consumeren, denkt alleen aan zichzelf en heeft concurrentiedrang. Concurrentiedrang? Jazeker. Het is een mentaliteit waarbij iemand erop uit is te winnen, indien nodig ten koste van een ander. Hans wil zijn pleziertje, voor zichzelf, niet voor die ander. In dit geval ging het ten koste van de tijd die mijn vrouw aan hem spendeerde. Heel zwart-wit gezegd interesseerde het Hans niets wie er langskwam, als er maar iemand langskwam. Het probleem is dat teveel mensen op deze manier denken. En wat krijg je daardoor? Vervreemding. En we hebben het niet eens in de gaten.

Het tegenovergestelde van verbondenheid is vervreemding. Net zoals we voor verbondenheid kunnen kiezen en hier naar kunnen leven, kunnen we er ook voor kiezen om vreemden van elkaar te zijn. En dat laatste doen we veel te vaak. Hoeveel mensen ken je in je straat, galerij of buurt? Kies je ervoor verbonden te zijn of blijf je liever vreemden?

Dat is het conflict!

Van activiteiten naar levensstijl

We waren te gast op een schitterende locatie in Gouda. Het was herfst en we gingen alweer richting de kerst. Tijdens een workshop kwam de eigenaresse naar me toe om me te begroeten. Ze wist waar ik mee bezig was en vertelde me dat ze een keer een kerstdiner wilde organiseren voor eenzame mensen. Enthousiast zei ik dat ik dat een goed idee vond.

Later dat jaar, net voor kerst, werd ik gebeld door een organisatie die kaarten inzamelde voor ouderen, met name voor eenzame ouderen. Het idee was dat je een kaart kon opsturen naar hen. Zij zouden deze dan verder verspreiden. Ik werd gebeld omdat ik nogal wat mensen ken in de wijk. Enthousiast dacht ik mee.

Mijn enthousiasme verdween al snel naarmate ik over beide initiatieven nadacht. Ja, ik vond de intentie van de mensen mooi. Gaaf dat zij aan een ander denken en hun tijd, geld en zelfs hun locatie in willen zetten voor een ander. De intentie is mooi. Maar wat is de uitwerking?

“EEN GOEDE INTENTIE HEEFT NIET

ALTIJD HET JUISTE DOEL“

Op sociale media zag ik een oliebollenactie van een goede vriend. Het voelde aan als een verkapte evangelisatieactie. En hoewel ik mensen het goede van God gun, voelde ook deze actie aan als een actie met goede intenties, maar niet met het juiste doel. Het was weer iets doen vóór een ander, in plaats van er te zijn mét de ander. Men wilde het evangelie kunnen vertellen in plaats van die ander te hoogachten, minstens

zo hoog als zichzelf. Goed nieuws in onze samenleving, het evangelie, is mijns inziens simpelweg: het leven delen en iemand echt zien. Maar nee, zover willen we over het algemeen niet gaan. Dan komt het toch wel erg dichtbij. En daar hebben we het toch ook veel te druk voor?

Wij leven in een activiteitscultuur. Ik leef in een activiteitscultuur. En omdat ik dat ben gaan beseffen, kies ik ervoor minder te organiseren en meer met mensen samen te doen. Dingen die ik leuk vind en toch al deed. Zo is samenleven meer een levensstijl geworden en niet een activiteit. Zo is een activiteit ook geen 'goede smoes' om niet met mensen samen te leven. Een kaartje sturen naar de burens, iemand bij je thuis uitnodigen rond de kerst of een oliebollen delen met een nieuwe vriend kan ook iets zijn dat je gewoon doet. Dat hoeft je niet per se te organiseren.

Wat heeft iemand die eenzaam is nodig? Wat is het probleem? Als je er niet goed over nadenkt, kan het er juist toe leiden dat mensen zich door zulke acties nog eenzamer voelen. Hoe zou het zijn om een kaartje te krijgen van iemand die je helemaal niet kent? Bij een kaart draait het er toch juist om dat een bekende aan jou denkt. Een kaartje krijgen van een vreemde kan juist benadrukken dat iemand weinig vriendschappen heeft. Datzelfde geldt voor een kerstdiner met allemaal vreemden. Hoe goed het ook bedoeld is, de uitwerking is bij veel van dit soort acties helaas negatief en benadrukt de eenzaamheid juist. Zeker als ze de week erna gewoon weer alleen zitten te eten. Nee, eenzame mensen zitten vaak niet te wachten op vreemden. Hoewel het beter is dan niets, is het toch een soort surrogaatvriendschap die op de lange termijn niets oplevert.

Eenzame mensen zitten te wachten op vrienden met wie ze hun leven kunnen delen. Marian verwoordde het op een middag in de Huiskamer schrijnend en schitterend tegelijk. Ze vertelde dat ze ontzettend veel mensen kent en iedereen die ze tegenkomt, begroet haar. Ze kent een hoop mensen, maar vrienden heeft ze niet. Daarna barstte ze in tranen uit. Waar doet ze het nog voor?

Misschien ken je helemaal geen Mariannen. Dat kan. Ik kende ook geen Mariannen. Tot ik uit mijn bubbel stapte. Tot ik ervoor koos om verbonden te willen zijn met de mensen in de buurt, in mijn wijk, en om daar te zijn waar zij komen. Als je op een boerderij woont, is het

natuurlijk een ander verhaal, maar zelfs dan kun je in een bubbel leven. Waarom zou ik geen vrienden willen worden met Marian? Waarom wil jij geen vrienden worden met Marian?

Verdieping

Werken aan onze individualistische en vervreemde cultuur? Lees er meer over in Sleutel 3: "*Zorg voor constante groei*" vanaf bladzijde 129.



ANNEKE

Iets minder heftig dan het verhaal van Els, maar niet minder sprekend, is het verhaal van Anneke. Een gepensioneerde dame, die nog niet zo lang geleden haar man had verloren. Het was erg snel gegaan en nu, enkele jaren later, had ze nog steeds moeite met het alleen thuiskomen. Anneke heeft haar hele leven hard gewerkt, vijf dagen in de week. Zij was, net als haar echtgenoot, enig kind en zij hebben samen geen kinderen gekregen. Sinds het overlijden van haar man was ze alleen en eenzaam. Ze had niet zoveel mensen meer om zich heen. Tijdens die ontmoeting in de huiskamer schokte het me dat Anneke een welbespraakte, levendige en verstandige dame was en toch eenzaam. De oorzaak was geen depressie of iets anders mentaals. Het was eigenlijk vooral het overlijden van haar echtgenoot en toen... toen niks.

In zulke verhalen kun je ook andere namen lezen. Mensen om je heen. Bekenden misschien wel. Het kan mij overkomen, het kan jou overkomen. En dat mag toch niet? Dat mogen we niet laten gebeuren. Hoewel sommigen genoeg samen zijn, zijn ze samen alleen. De oplossing is, mijns inziens, precies het tegenovergestelde, want ALLEEN SAMEN kun je samenleven. Hoe dat werkt en wat we hiervoor kunnen doen? Dat is geen makkelijke opgave. Maar als je het wilt, kan het.

Levenswijsheid van Henk

Bij verschillende hoofdstukken zal ik mijn licht vanuit een andere generatie op verbondenheid laten schijnen. (Terwijl Arie Jan geboren is in 1985, ben ik een babyboomer uit 1951 en goede vriend van Arie Jan. Verderop in dit boek zul je meer lezen over onze band.

Het boek 'Alleen Samen' herinnert mij aan mijn basisschool. Toen gingen de burens nog de boer helpen het hooi op tijd binnen te halen. Bij de kolenboer konden we telefoneren. En met een hele stoet kinderen gingen we bij die ene oudere buurvrouw *Pipo de clown* kijken.



CORONACRISIS

Dit boek is grotendeels geschreven vóór de crisis die het vernietigende coronavirus met zich meebracht. Dit virus heeft heel wat schade aangebracht. Het heeft ook veel blootgelegd. De anderhalve-meter-afstand-samenleving is wat dat betreft een overtreffende trap van de fysieke, sociale en geestelijke afstand die wijzelf al tientallen jaren aan het vergroten zijn ten opzichte van elkaar. Hierdoor zijn allerlei relaties onder druk komen te staan. Bijvoorbeeld de relatie tot ouderen en alleenstaanden, onder wie veel eenzaamheid voorkomt. Ook de relatie tussen partners, die opeens op elkaars lip zaten, is onder druk komen te staan.

“HOE MINDER VERBONDENHEID, HOE SLECHTER
MENSEN GAAN FUNCTIONEREN“

Ik merkte tijdens het uitbreken van dit virus dat mensen met een sterk netwerk minder problemen ondervonden dan mensen met een zwak netwerk. Dat is op zich logisch, maar ook pijnlijk. Veel mensen blijken onbereikbaar, omdat ze de nodige sociale verbanden missen.

Nu is het dus belangrijk om vanuit deze vervelende situatie ‘verder’ te gaan, niet ‘terug’. Terug is namelijk wederom eenzaamheid, depressie en een groeiend aantal echtscheidingen. Nee, we moeten verder. Verder naar familie voor iedereen in de buurt. En degene die daarvoor verantwoordelijk is in jouw buurt en familie, ben jijzelf. Net zoals je zelf verantwoordelijk was voor het thuis blijven en het anderhalve meter afstand houden. De verschillende sleutels in dit boek kunnen je helpen om dit in je eigen omgeving vorm te geven.

Niemand weet hoe het er over twee jaar uitziet. Dat wisten we ook niet zonder het coronavirus. Wat we wel weten is dat we zelf kunnen kiezen voor verbondenheid. En als we daar samen keuzes voor maken, wordt onze samenleving er beter van. Dan komen we sterker uit deze crisis. Dan zijn al die sterfgevallen, de angst en de sociale en financiële offers niet voor niets geweest. Alleen samen krijgen we een mooiere en veiligere samenleving. Laat het het waard zijn!