



Stichting Instituut voor Multiculturele Dienstverlening

De vele gezichten van eenzaamheid



Stichting Instituut voor Multiculturele Dienstverlening (SIMUD)
Kormelinkweg 1
1104 NP Amsterdam
020-341 5513
www.simud.nl

December 2019

SIMUD is aangesloten bij



amsterdams netwerk
[een]zaamheid

Inhoud

Voorwoord	3
Inleiding	4
Plan van Aanpak	5
Daarom een methode uit de praktijk	5
Doelstellingen	6
Interviews	6
Karaoke	6
De inhoud van de bijeenkomsten	7
Interviews: De vele gezichten van eenzaamheid	8

Voorwoord

Eenzaamheid komt in heel Amsterdam voor met een gemiddelde van 13%. In het stadsdeel Zuidoost bedraagt dit gemiddelde echter 19% en in Bijlmer-Oost is zelfs sprake van ernstige eenzaamheid (23%). Deze eenzaamheid heeft ernstige lichamelijke, psychische en financiële gevolgen. Het verhoogt zelfs de kans op vroegtijdig overlijden.

De gemeente Amsterdam is gestart met de Aanpak Eenzaamheid Amsterdam aan het terugdringen van eenzaamheid dat zich primair richt op het voorkomen en bestrijden van sociale eenzaamheid. Dit is eenzaamheid die ontstaat bij het ontbreken van contacten met mensen waarmee je iets gemeenschappelijks deelt, zoals vrienden, collega's of burenen.

Bijlmer-Oost behoort tot het primair werkgebied van Stichting Instituut voor Multiculturele Dienstverlening (SIMUD) waar het aantal ernstig eenzame ouderen procentueel het hoogst is in de gemeente Amsterdam.

Begin 2019 is SIMUD gestart met het programma "De vele gezichten van eenzaamheid". Het doel is om gedurende het hele jaar middels een zestal bijeenkomsten de trend van eenzaamheid onder een groep ouderen uit het werkgebied van SIMUD te signaleren en te doorbreken.

Met dit boekje wil SIMUD extra aandacht én serieuze aanpak vragen voor het groeiend fenomeen van eenzaamheid onder ouderen, met name in Bijlmer-Oost.

Samenstellers:
Soenil Jangbahadoer Sing
Roy Ashruf



Beste lezer,

Dit is een informatieboekje. Het betreft informatie over de wijze waarop SIMUD in 2019 het thema eenzaamheid heeft opgepakt. En dan gaat het natuurlijk om de aanpak van ernstige als minder ernstige eenzaamheid, een gevoel dat veel senioren in de Amsterdamse Bijlmer ervaren. Graag delen wij deze informatie met u.

Het Plan van Aanpak eenzaamheid is geschreven en uitgevoerd door Soenil Jangbahadoer Sing. Reeds enige jaren is hij verbonden aan SIMUD en levert hij een prima bijdrage op meerdere thema's in het sociale domein.

Rondom dit thema zijn in het voorbije jaar meerdere (deel-) bijeenkomsten georganiseerd, waarbij voor elke bijeenkomst een subdoelstelling is bepaald. De subdoelstellingen dienden om een verkenning te kunnen uitvoeren en de realiseerbaarheid van de algemene doelstelling succesvol te laten zijn, namelijk om het gevoel van eenzaamheid onder de bezoekende groep te verminderen aan het eind van 2019.

Als onderdeel van deze aanpak zijn er ook interviews gehouden met deelnemers uit de doelgroep. Uit deze interviews blijkt dat de beoogde algemene doelstelling is gerealiseerd.

Naast het organiseren van bijeenkomsten als effectieve methode, blijkt dat het aanbieden van karaoke/zang als methode erg effectief werkt bij de aanpak van eenzaamheid. Periodieke events als ook een structurele aanbod op de donderdagmiddagen blijkt erg succesvol en passend voor deze doelgroep. Hierbij is steeds uitgegaan van de slogan: "Karaoke zingen als medicijn tegen eenzaamheid".

Een plus effect van de karaokemiddagen is de aantrekkingskracht op zowel jong als oud. Dit biedt volop extra contactmogelijkheden om zodoende het aanwezige gevoel van eenzaamheid te verminderen.

Het model in dit boekje is eigenlijk te simpel voor woorden en daarom briljant. Als je gedoe en geworstel wilt aanpakken en als je als vrijwilliger zowel als professional op zoek bent naar een methode die werkt om het gevoel van eenzaamheid te verminderen, dan kun je hiermee direct aan de slag. In het komende jaar 2020 zal deze aanpak door SIMUD wederom worden voortgezet.

Veel leesplezier!

Plan van Aanpak

In Amsterdam Zuidoost is er veel te doen om eenzaamheid. En terecht, zo zal ook blijken uit zowel de cijfers, officiële recente uitgaven, publicaties als ook uit de dagelijkse praktijk. Ook uit dit boekje.

Er is al veel documentatie over eenzaamheid beschikbaar, echter niet een ieder is in staat om zich dat eigen te maken. Vaktaal, moeilijke begrippen of simpelweg grote lappen tekst die je vertellen wie er zich allemaal met eenzaamheid bezig houden. En wat er tegen gedaan wordt. “Maar tsja, als je niet zo goed kunt lezen, of je begrijpt het niet helemaal, dan stop ik al na de derde zin”, of “mi ede atie van al die teksten”¹ is een andere gemaakte opmerking.

Daarom een methode uit de praktijk

Een grote groep mensen die zich ernstig eenzaam voelt, woont in de Bijlmer, bleek uit gepubliceerde cijfers. Het gaat vooral om senioren (migranten) vanaf 60+ en ouder. Maar ook voor jongeren worden er periodieke activiteiten georganiseerd om het gevoel van eenzaamheid aan te pakken.

Nu weten we dat ook Hindoestaanse senioren deel uitmaken van de bewoners van de Bijlmer. In Bijlmer-Oost (de K-buurt) bevindt zich het Wijkcentrum Kormelink (SIMUD). Veel van de activiteiten van SIMUD worden voornamelijk door Hindoestanen (focusgroep) bezocht, alhoewel ze voor alle buurtgenoten zijn bedoeld.

Projectleider Soenil heeft een Plan van Aanpak Eenzaamheid 2019 geschreven en vanuit dit plan meerdere bijeenkomsten met betrekking tot dit thema georganiseerd, gespreid over het hele jaar. De bijeenkomsten zijn telkens modulair opgebouwd, waarbij de input van de deelnemers werd gevraagd om zodoende de vooraf bepaalde (deel-) doelstellingen te kunnen verwezenlijken. Het hoofddoel is het verminderen van het gevoel van eenzaamheid eind 2019, met name onder ouderen van Bijlmer-Oost.

Er zijn in totaal 6 bijeenkomsten gehouden, waarbij er tijdens elke bijeenkomst gemiddeld 60 deelnemers aanwezig waren.

De eerste 3 bijeenkomsten waren zogenoemde verkenningen. Die verkenningen hielden in dat een deel van het thema eenzaamheid is afgebakend en dat de programmaleider achteraf kon bekijken of besluiten welke methoden mogelijk of juist specifiek gericht op de bezoekende doelgroep, ingepast kunnen worden in de programmering van SIMUD in 2020. Toepasbaarheid op maat voor de doelgroep dus.

Om te worden opgenomen in de programmering dient de methode te voldoen aan de volgende criteria:

- De methode is voldoende geëxpliciteerd, dat wil zeggen: beschreven, weldoordacht en (enigszins) onderbouwd;
- De methode is overdraagbaar, dus zodanig in een format uitgewerkt dat een geïnteresseerde professional ermee aan de slag kan;
- De methode is twee keer in de praktijk succesvol toegepast.

¹ Ik krijg hoofdpijn van al die teksten.

De overige bijeenkomsten zijn benut om de hoofddoelstelling realistischer te maken en ook met z'n allen terug te kijken op het gerealiseerde.

Vanuit de doelgroep was de wens bepaald om aan het eind een gezamenlijke activiteit te organiseren. SIMUD is aan deze wens tegemoet gekomen door een busreis naar een Kerstmarkt voor de groep te organiseren. Deze busreis heeft er toe geleid dat de onderlinge contacten sterk zijn toegenomen. De reacties waren zeer positief en voor herhaling vatbaar gevonden.

Doelstellingen

Bijeenkomsten bij SIMUD

“De vele gezichten van eenzaamheid”. Met deze titel is niet geprobeerd om elke deelnemer van de bijeenkomsten te betitelen als eenzaam. Wel is er uitvoerig discussie en uiteenzetting geweest over het begrip eenzaamheid, met name de bekende vormen sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid. De doelgroep heeft behoefte gehad aan uitleg van termen in het Nederlands, soms in het Hindi of Surinaams.

Interviews

Vanuit de deelnemersgroep is aangegeven dat men open stond om de daadwerkelijke “gezichten” te willen omschrijven. In interviews hebben een aantal deelnemers meer over zichzelf verteld. Een verslag hiervan is verder in dit boekwerk opgenomen.

Om het interview als succesvolle methode te kunnen betitelen, is het nodig geweest om de persoon “die te maken heeft” of “te maken heeft gehad” met eenzaamheid, zichzelf te laten profileren. Zichzelf beschrijven met eenvoudige vragen als “wie ben je, wat zijn je hobby’s, geef een beschrijving over jezelf”, ja, dat was voor de meesten nieuw en men was op die manier nooit eerder bevraagd. Let wel dat we hier te maken hebben met de doelgroep 60-plussers.

Karaoke

Een andere effectieve methode tegen eenzaamheid is reeds succesvol ingezet in de vorm van zang, met name karaoke.

De slogan: “Karaoke zingen als medicijn tegen eenzaamheid” is reeds sedert 2010 ingezet en lijkt anno 2019 een op zichzelf staand en succesvolle interventie tegen eenzaamheid. De emotie en intensiteit welke beleefd worden door het (kunnen) (mee)zingen van herkenbare filmliederen heeft intussen een enorme vlucht genomen. Naast herkenbaarheid van de liedjes is er geen restrictie of commissie die vooraf een ‘toelatingstoetsing’ of minimale eisen voor deelname stelt. Ja, ook de zogenaamde badkamerzangers zijn welkom! Deelnemende mensen die vanuit hun eenzaamheid of na een tragische gebeurtenis hun toevlucht zochten, hebben dat gevonden in zang. Vaak betreft het dan ook liederen uit de jeugdperiode en de jaren 60 en 70, of waarvan men de film in de bioscoop ‘ooit eens’ heeft gezien.

“Karaoke, zingen als medicijn tegen eenzaamheid” stelt dat deelname onbeperkt en onbegrensd is, en deze laagdrempeligheid wordt als positief ervaren. Talenten binnen de doelgroep 50+ en ouder krijgen met deze vorm van interventie de gelegenheid zichzelf te laten horen en hun zangtalenten te ontwikkelen. Daar wordt goed gebruik van gemaakt. Deze interventie is enkele jaren geleden met succes ook geïntroduceerd in de steden Almere, Heemskerk, Hilversum, Utrecht en Zaandam. Met regelmaat worden karaoke-dagen en events georganiseerd in buurthuizen en in sportcentra, met hoge deelnemers aantallen. Ook bij SIMUD is deze interventie tegen eenzaamheid succesvol.

De inhoud van de bijeenkomsten

Bijeenkomst 1

De vele gezichten van Eenzaamheid - contact maken met elkaar onder het genot van een gezamenlijke maaltijd.

Uitnodigingstekst:

Ruim 1 op de 3 Amsterdammers voelt zich geregeld eenzaam, waarvan 80.000 stadgenoten zelfs kampen met ernstige eenzaamheid. Eenzaamheid komt dus meer voor dan we vaak door hebben. Het is ook een onderwerp dat moeilijk bespreekbaar is. Tijdens een serie bijeenkomsten wil SIMUD hier aandacht voor vragen. Doelstelling van deze bijeenkomst: We gaan met elkaar in gesprek tijdens het eten en luisteren naar inspirerende mensen en initiatieven die actief bezig zijn om eenzaamheid in Amsterdam bespreekbaar te maken. Maar vooral het contact maken en inzicht verkrijgen in de vele vormen van eenzaamheid. Het 'samen eten' blijkt een goede vorm om mensen tot elkaar te laten komen. Tijdens deze bijeenkomst zal er nader op deze bindende factor worden ingegaan.

Bijeenkomst 2

De vele gezichten van Eenzaamheid - deel 2.

Uitnodigingstekst:

'Er bestaat geen medicijn, tegen oud of eenzaam zijn', zong Herman van Veen ooit.

Oud en eenzaam... horen die twee bij elkaar?

Zijn oude mensen eenzamer dan jonge mensen?

Wordt iedereen die oud wordt ook eenzaam? Hoe vaak komt het voor? Waarom zijn ouderen een belangrijke risicogroep in Amsterdam Zuidoost?

Wat zijn de bestaande interventies en het aanbod van SIMUD en sluit dat aan op de vraag? We focussen op ouderen en samen hebben we aandacht voor bepaling en identificatie van de doelgroep.

Bijeenkomst 3

De vele gezichten van Eenzaamheid - deel 3.

Uitnodigingstekst:

"In De Amsterdamse Bijlmer is een grote groep eenzame mensen geïdentificeerd, met name onder de ouderen, zo blijkt uit onderzoek.

Hoe ervaart deze doelgroep de ingezette interventies bij SIMUD?

Passen de interventies bij deze geïdentificeerde doelgroep?

Is er bijsturing of meer maatwerk van het preventie aanbod van SIMUD nodig? Moet er meer ingezet worden op het versterken van sociale en andere netwerken?"

Tijdens deze bijeenkomst zijn we aan de slag gegaan met bovenstaande vragen.

Bijeenkomst 4

Uitnodigingstekst:

De vele gezichten van eenzaamheid - deel 4

"Ouderen voelen zich erg vaak eenzaam en vormen een risicogroep in Amsterdam Zuidoost. SIMUD biedt programma's om het gevoel van eenzaamheid onder deze risicogroep te

verminderen. Tijdens deze bijeenkomst gaan we werken aan het versterken van het netwerk van vrienden, familie, burens en kennissen. We zetten in op het versterken van de eigen mobiliteit (bijvoorbeeld bij verlies rijbewijs) en gezondheid, waardoor iemand steeds minder gemakkelijk bij andere mensen langs kan gaan en minder eenvoudig op eigen houtje activiteiten kan ondernemen”.

Tijdens deze bijeenkomst zijn we aan de slag gegaan met bovenstaande onderwerpen.

Bijeenkomst 5

De vele gezichten van eenzaamheid - deel 5

Deze bijeenkomst is benut ten behoeve van interviews met meerdere deelnemers en een evaluatie van de voorgaande bijeenkomsten.

Bijeenkomst 6: Busreis

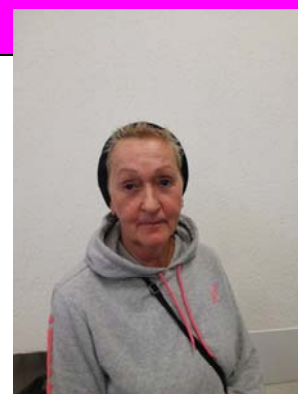
Na inventarisatie van alle bijeenkomsten is gebleken dat de grootste wens was om een gezamenlijke activiteit met de hele groep te ondernemen. Men had behoefte om meer contact met elkaar te hebben. Langer met elkaar in gesprek te kunnen zijn. Samen iets leuks te doen. Dit is uitgevoerd in de vorm van een busreis met ruim 90 personen naar een Kerstmarkt.

Interviews: "De vele gezichten van eenzaamheid"

Deze deelnemers zijn geselecteerd voor een interview en hebben hun toestemming verleend om hun interview in dit informatieboekje op te nemen. Opgemerkt moet worden dat niet alle geïnterviewden persé op dit moment eenzaam zijn. Het gaat hierbij vooral om de methode, nl. het houden van interviews.

Interview met Mieke Vreeswijk

Mieke is een geboren Nederlandse. Ze woont al 42 jaar in de Amsterdamse Bijlmer, samen met haar 3 katten Skyra, Spairo en Tyson. “Heel vriendelijke en uiterst sympathieke mensen hier bij SIMUD, ik kom graag hier. Ik ken nu zelfs mensen bij hun voornaam. Ik voel mij welkom en ben blij dat ik bij de programma’s over eenzaamheid terecht kan. Ik ben meer te weten gekomen over wat eenzaamheid betekent en ik denk dat ik ook een eenzame periode heb gekend. Het contact maken gaat steeds beter. Sinds enige tijd doe ik een paar uur per week vrijwilligerswerk met depressieve mensen bij het Leger des Heils, want dat maakt dat ik niet alleen thuis hoef te blijven”. Op de vraag: wat zijn je plannen voor 2020?, geeft Mieke de volgende reactie: Ik woon in de buurt en kom graag naar de activiteiten bij SIMUD. Ik voel mij hier op mijn gemak met de mensen die ik bij SIMUD heb ontmoet.



Interview met Sheila Ramadhin

“Ik heb de Bijlmermeer zien groeien hoor, ik woon al 35 jaar hier in Zuidoost”, zegt een fier en sterk ogende Sheila, “ja, maak maar een mooie foto!. Alles hier heb ik zien groeien en bloeien. Die flats, het groen, al die grote supermarkten die er bij zijn gekomen, ja, er is veel veranderd hoor. Ik woon al ruim 50 jaar in Nederland en voel me echt een Amsterdamse. Nu met mijn medebewoners van de woongemeenschap woon ik goed en fijn. Zo hoef je niet alleen te zijn en kun je meedoen als er iets wordt georganiseerd. Ik ben na het wegvallen van mijn partner nog actiever geworden met van alle dingen overal te doen. Natuurlijk was het niet makkelijk toen, je had geen aandacht om te weten wat eenzaamheid was. Zoals je dat nu in je programma’s hebt uitgelegd, ja, ik herken het wel. Maar vroeger, je stond er niet echt bij stil. Ik heb ook cursussen gevolgd omdat ik in het ziekenhuis werkte, en mede daarom spreek en schrijf ik goed Nederlands. Ik kan mij goed redden hoor, en ik ben ook actief om andere vrouwen en mannen te helpen. Ik help nu ook mensen die bij mij in de woongemeenschap wonen, om uit de eenzaamheid te geraken. Als ik niks doe, dan word ik ook eenzaam. Dat wil ik echt niet. Bij SIMUD kunnen we elke week een keer in de middag terecht als contactgroep. Wij zijn met een groep van nu ongeveer 12 senioren, ja man en vrouw. Ik praat met ze over van alles en nog wat. Ik weet dat niet een ieder makkelijk over het ‘alleen zijn’ kan praten, of dat iemand wil toegeven dat hij/zij niet zo vaak meer buiten komt, daarom is het goed dat wij hier bij SIMUD kunnen zijn. Ik vind het gezellig hier en we hebben een afspraak: wat hier besproken wordt, blijft hier. En ja, echt waar, ja, ik zing ook karaoke, nu wel iets minder. Ik zou willen dat SIMUD in 2020 iets van beweging voor de senioren gaat organiseren, een soort rustige gymnastiek. En computerles, omdat alles nu op de computer moet, afspraak maken met de dokter, ziekenfonds verzekering uitzoeken, belasting enz. Ja, we zouden allemaal op les komen”. De foto wordt gemaakt, pas na de 3^e foto gaat Sheila akkoord.



Interview met Carmen Soerowidjojo

Ik woon vanaf 1983 in Zuidoost, ja, lang hé, zegt een goedlachse Carmen. Ik hou van vrolijkheid hoor, liever lachen en blijven lachen spreekt ze me toe. Het is gezellig in de Bijlmer en ik woon nog in mijn eigen flat. Ik kom elke week hier bij SIMUD, want er is ook een Javaanse groep die woensdags bij elkaar komt. Als ik hier ben, doe ik graag mee, je weet wel, potjo potjo dansen en gezellig met elkaar kletsen. Ja, dat allebei is mijn hobby hoor. Maar soms wil ik ook lekker gewoon tv kijken thuis. Ik heb aan die programma’s over eenzaamheid meegedaan, en bij die leuke filmpjes heb ik veel gelachen. Er zijn zeker ook Javanen die eenzaam zijn. Kijk, nu gaat contact maken met andere mensen veel makkelijker. Vroeger was het misschien een beetje moeilijk, want toen kende ik niet veel mensen en dan durfde je niet. Je kan toch niet zomaar met iemand gaan praten, toch? Misschien was dat ook een soort eenzaamheid, dat weet ik niet. Om jezelf te beschrijven, of zoals in het programma, jezelf profileren, ja mang, dat heb ik niet eerder zo gedaan. Het was leuk om dat te oefenen. Maar nu lach ik veel en ik denk dat dat helpt om contact te maken, en mensen vinden mij ook vriendelijk. In 2020 wil ik lekker genieten van alles en iedereen om me heen.



Interview met Djalo Wagid Hoesein



Na een carrière in de muziek brengt Djalo nu zijn vrije tijd het liefst bij SIMUD door. Ik woon hier vlakbij in de buurt, dus ik ben snel thuis. Ik ben elke dag hier, een drankje met mijn maten mag! Of gewoon om in contact te zijn met anderen. De keuze om bij SIMUD de tijd door te brengen, is voor mij dus niet moeilijk. Ik woon zelfstandig, en al sinds 1973 in Zuidoost. Ik ben tevreden. Ik ben af en toe ook in Bonte Kraai, want ik ben lid van een kaartgroep daar. Ja, als ik moet vertellen wat eenzaamheid met je doet, laat ik het zo zeggen: eenzaamheid is dat je alleen bent en geen contacten hebt. Ik zou meer mensen bij hun voornaam willen kennen, nu zien de mensen je wel, maar ik weet niet van iedereen hoe ze heten. Ik vind het leuk als ze ook een praatje met mij maken. Voor 2020 wil ik graag met mijn broers een keer bij SIMUD optreden, als vanouds. Ja, dat mis ik wel.

Interview met Hilda Mahes



Ik woon hier vlakbij, in het Roland Holst gebouw. Daar wonen ook Hindoestanen hoor. Ik ken de buurt heel goed, ik woon hier al 10 jaar. Ik ben blij dat SIMUD activiteiten biedt, anders zou ik alleen thuis blijven en alleen zijn. Dan zou er voor mij eenzaamheid zijn. Nu kom ik hier, misschien wel 10 keer per maand. Anderen durven niet, en die zijn misschien wel eenzaam. Jammer dat in de ochtend niet zoveel te doen is, dat zou voor mij beter uitkomen, samen een kopje thee drinken en een praatje maken. Of een wandeling samen maken vanaf hier. Ik ga niet naar andere buurthuizen. Bij SIMUD kan ik ook mee praten in de contactgroep, er zijn nu ook mannen erbij. Ik ken nu meer mensen, want bij jouw bijeenkomsten moeten we verplicht mensen bij hun voornaam noemen. Ja, dat vind ik leuk en grappig, want zo hebben we het niet eerder geleerd. In 2020 wil ik eerst op vakantie gaan. Ik voel mij fit genoeg, ja, geboren in 1945, en voel me nog goed, dus ik ga eerst lekker 2 maanden op vakantie. Daarna kom ik terug bij SIMUD.

Interview met Bert Chedi



Bert zit klaar voor het interview. Haren gekamd, jasje goed dicht, dan weer open, klaar voor de foto. Ja, ik ben hier heel vaak bij SIMUD te vinden, wel 12 keer per maand. Thuis weten ze precies dat ik hier ben, mijn vrouw vindt het goed hoor. Hier bij SIMUD heb ik mijn contacten, mijn vrienden. Ik ben 70, en woon al bijna 47 jaar in Zuidoost. Daarom kennen veel mensen mij ook. En ik kom graag hier, om te ontspannen, te kaarten, om een praatje te maken en om te zingen. Karaoke is populair. Er is behoefte om meer activiteiten voor ouderen te organiseren, dat zou goed zijn. Sporten en informatie, en om de ouderen te begeleiden, want nu is alles per computer en dat is voor ons moeilijk geworden. Die programma's over eenzaamheid heb ik allemaal bezocht, ja, dat is goed, nu ken ik meer mensen bij hun voornaam. Als je er niet bij bent, ga je je thuis alleen maar vervelen. Je maakt nu ook eerder een praatje. Eenzaamheid beschrijf ik als volgt: mensen die alleen wonen en geen contact buiten hebben. Die mensen moeten uit hun huis gehaald worden. In 2020 wil ik een speciale reis maken en ook meer tijd met vrienden doorbrengen. Ik ben ook wel eens bij

buurtcentrum Gein. Maar het liefst ben ik bij SIMUD, want dat voelt vertrouwd en dan weet mijn vrouw pas écht waar ik ben.

Interview met John Ramdjiawan

Ik ben nu bijna elke dag bij SIMUD. Dat komt door een vervelende gebeurtenis, daar kun je niet veel aan veranderen. Hier ben ik onder vrienden. Er is genoeg te doen, misschien moeten er programma's in de ochtend erbij komen. Ja, hier komen veel senioren samen. Ik zou wel willen gaan wandelen met elkaar bijvoorbeeld, dan ben je in contact met elkaar en je beweegt tegelijk. Ik ga niet naar andere buurtcentra. Ik ben geboren in 1955 en woon al ruim 38 jaar in Zuidoost. Ik ken dit gebied heel goed. Bij SIMUD kom ik om te kaarten, een praatje maken, of gewoon zitten luisteren naar karaoke en ik ben bij die voorlichtingsbijeenkomsten. Ik heb hierdoor ook veel meer contact met de mensen hier en ik praat open over gebeurtenissen in mijn leven, hoe triest of vervelend ook. Er is ook veel eenzaamheid in de Bijlmer. Maar je ziet die mensen niet altijd, ze komen niet naar buiten of praten er niet over. Eenzaamheid is als iemand zich thuis opsluit, daarom moet je meer naar buiten, erover praten waar je mee zit, ik weet wat het is, daarom zeg ik gooi het naar buiten. Dan krijg je hulp. Dit is wat ik wil voor 2020: meer met anderen naar buiten, samen uitgaan of zoals laatst met die busreis, dat vond ik erg leuk.



Interview met Rahman



Het interview met Rahman laat even op zich wachten. Eerst komt het kammetje tevoorschijn, want mi wan wang mooi foto toch. Geboren in 1955 in Suriname, woont Rahman al ruim 30 jaar in Zuidoost. Ja, zelfstandig, want ik kan nog alles zelf. Ik woon in de buurt, lekker dicht bij SIMUD. Ik ben bijna elke dag hier en ben tevreden met het aanbod van programma's. Je hoeft niet elke dag hetzelfde te doen en het verveelt niet. Soms ga ik een uurtje kaarten, dan maak ik een rondje door het gebouw om iets te herstellen of met iets anders te helpen. In de ochtend mag het wel drukker worden, misschien moet er meer aanbod komen. Lopen of beweging, of gewoon koffie inloop, ja, dat sanie boeng. Ook meer uitgaan samen met ouderen, want hier komen veel ouderen of senioren. Ook Javanen. Om bezig te zijn maken we hier samen muziek, zo heb je een bezigheid. Ik heb die bijeenkomsten over eenzaamheid bezocht, ik ben zelf gelukkig niet eenzaam, want je kunt hier naar toe komen om muziek te maken, en je leert steeds dingen en je kennis wordt breder, en je kan lachen met die filmpjes. We zijn niet gewend om elkaar bij voornaam te noemen, dus dat was wel nieuw voor mij. Er worden hier ook andere bijeenkomsten gehouden. In 2020 wil ik samen meer busreizen maken, dat vond ik erg gezellig. En o ja, ik heb afgelopen maand mijn diploma EHBO bij SIMUD behaald, dus als iemand zich onwel voelt, dan ben ik er om te helpen.

Interview met Ome Ro Soedhoe

Er staat weinig van het interview op papier, Ome Ro heeft veel te vertellen zoals altijd en daar valt niet tegen op te schrijven. Daarom besluit ik om een fragment van de speech te geven, voorbereid ten behoeve van de 80^{ste} jaardag van Ome Ro. Om zodoende toch een beetje een beschrijving te kunnen geven van de 'persoon' Ro Soedhoe.

“ Sinds enige tijd is de interviewer Soenil bevriend met Ome Ro. Ome Ro is een fantastische persoonlijkheid. Hij is slim, hij is gepassioneerd, hij heeft flinke actuele kennis van alle zaken én hij volgt dagelijks al het nieuws in de maatschappij. Vaak opent hij met: “weet je dat” ...!

Hij ziet er goed uit en is welbespraakt... En dát is nu net het probleem..! Als hij hier bij SIMUD verschijnt, kunnen vrouwen zich niet meer concentreren en worden mannen jaloers. Er zijn discussies tussen de bezoekers, waarbij Ome Ro tijd tekort komt om zijn aandacht aan de juiste persoon te geven. Vaak leiden deze discussies met Ome Ro tot prikkelende situaties. En zo is Ome Ro, met zijn roots in Suriname, eigenlijk een wandelende Surinaamse-Nederlandse encyclopedie.

Ook heb ik begrepen dat Ome Ro een allergie heeft, een allergie voor kant-en-klare maaltijden. Nee, dan steekt hij liever zélf de handen uit de mouwen, deze Surinaamse Michelin-ster kok, dus een romantisch diner ergens in een restaurant; neen, hij gaat echt niet voor het eten, maar juist wel voor de romantiek. Natuurlijk zijn er ook dan genoeg mensen om hem heen.

Hoe kun je hem het best omschrijven dan? De volgende items zijn voor hem van toepassing:

- Een satéprikker: hij prikt en stimuleert daarmee anderen om ook zo actief te worden.
- Een bolletje wol: niet wat ze noemen ‘wollige praat’, maar hij praat juist veel met het doel om anderen te bewegen ook het nieuws te lezen, op internet interessante onderwerpen te lezen en daarover met elkaar in discussie te gaan.
- Een microfoon: duidelijk is dat tijdens discussies dit vooral van pas komt want hij is zéér goed in het beargumenteren van bijna alle onderwerpen. En vooral, ja, hij praat nou eenmaal graag!
- Een prei: een van zijn hobby’s is koken; een prei past bij hem, een milde groentesoort en een welkome toevoeging én verrijking in elk gerecht. Net als Ome Ro, een welkome persoon is in elk gezelschap”.



I speak English also, grapt Ome Ro. Hij is geboren in 1938 in Suriname en woont al ruim 45 jaar in Zuidoost. Hij woont samen met zijn dochter in de Bijlmer. Hij heeft nog in een bauxietraffinage in Pittsburg USA gewerkt, vertelt hij. Ik ben zeker 15 keer per maand hier bij SIMUD, ja, ik kom al jaren graag hier zodra het kan. Hij komt omdat hij het naar de zin heeft. Wat moet je anders, alleen thuis zitten, dat vind ik maar niks. Dat is pas eenzaam zijn. Hier is altijd wel wat te doen, met anderen in contact komen en blijven, dat vind ik belangrijk. Mijn omschrijving van eenzaamheid? Eenzaamheid wordt door de mensen zelf gecreëerd. Je hoeft niet eenzaam

te zijn. In 2020 blijf ik komen bij SIMUD, net zo vaak als ik nu doe.

Interview met Urmila Kewalbansing



Urmila is zeer actief. Natuurlijk was het niet altijd zo, zegt ze. Ja, ik kom graag naar SIMUD. Ook de bijeenkomsten over eenzaamheid, je leert steeds nieuwe dingen daarover. Ik ben blij dat ik tijdens die bijeenkomsten kan meehelpen. De stelling over zingen als medicijn tegen eenzaamheid, is volgens mij op veel mensen van toepassing. Ik zie de groep karaoke zangers ook toenemen. Nu probeer ik om de liedjes te vertalen in het Nederlands, want dan kan ik ook anderen vertellen wat die mooie teksten betekenen. In

2020 wil ik op vakantie naar Suriname, even lekker weg.

Interview met Sonja Ramnarain

Iedereen heeft het wel eens moeilijk, daarom zorg ik er voor dat ik zoveel mogelijk in contact blijf met anderen. Eenzaamheid kan behoorlijke impact op iemands leven hebben. Ik heb bij de bijeenkomsten bij SIMUD meegeholpen, iets wat ik graag doe. En het zorgt er ook voor dat ik mijn vriendenkring kan uitbreiden. Ik vind dat belangrijk, want je moet zorgen dat je genoeg mensen kent die af en toe met je in gesprek willen gaan. Tijdens deze periode, zo aan het einde van het jaar, is er juist veel gelegenheid voor contact of gezelligheid, ook als je alleen bent of het moeilijk hebt. Dus bel die ene goede vriend of vriendin, zoek ze op en zorg dat je in 2020 van dat gevoel van alleen zijn af bent. Doen, hé!



SIMUD dankt tenslotte iedereen die aan de totstandkoming van dit boekwerk heeft meegewerkt. In het bijzonder de deelnemers die ons ruimhartig van informatie hebben voorzien.



Stichting Instituut voor Multiculturele Dienstverlening