

IK WIL NIEMAND TOT LAST ZIJN

OVER STILLE EENZAAMHEID ONDER
OUDERE MIGRANTEN IN NEDERLAND

IK WIL
NIEMAND TOT
LAST ZIJN

OVER STILLE EENZAAMHEID ONDER OUDERE MIGRANTEN IN NEDERLAND

INHOUD

VOORWOORD: TABOE DOORBREKEN	4
INLEIDING	5
STILLE EENZAAMHEID BIJ OUDEREN MET MIGRATIEACHTERGROND	6
<i>INTERVIEWS</i>	
NURAN SAKALLI: “Ondanks alle contacten voel ik me eenzaam”	13
ROZA SOLAKJAN: “Ik wil niemand tot last zijn”	15
AHMET EN EMOŞ KILINÇ: “De tv is onze derde vriend”	17
MAHERA OSMAN: “De enige die tegen eenzaamheid kan, is Allah”	19
AMINA EL MARRAKCHI: “Soms loop ik als een kip door het huis, rondje na rondje”	21
CAFER DURUSÖZ: “Afhankelijkheid is verschrikkelijk”	23
SAIN RANGOE: “Ik wil zelf de baas zijn”	25
HET ECHTPAAR CHAN: “Zo’n leven gunnen we iedere oudere”	27
COLOFON	29



TABOE DOORBREKEN

Burgerschap, eigen verantwoordelijkheid en zelfstandigheid zijn sleutelwoorden in de visie van het kabinet op het integratiebeleid. Het integratiebeleid wordt onderdeel van algemeen overheidsbeleid. Het accent ligt daarbij op de lokale aanpak. De uitdaging is om met algemeen beleid toch de meest kwetsbare burgers te ondersteunen. Dat moet voorkomen dat een thema als ‘eenzaamheid’ minder aandacht krijgt dan het verdient.

Ruim een kwart van de inwoners in Nederland heeft wel eens te maken (gehad) met eenzaamheid. Eenzaamheid als zodanig is niet direct een thema dat raakvlakken heeft met integratiebeleid, noch met algemeen overheidsbeleid. Maar indirect heeft het wel degelijk te maken met integratie en met deelname aan de samenleving. In een samenleving met veel eenzame mensen is het welbevinden en de betrokkenheid van mensen met elkaar gering; het ondermijnt de sociale weerbaarheid en zelfstandigheid.

De eerste generatie niet-westerse senioren beheerst de Nederlandse taal veel minder dan de tweede generatie. Ze zijn daardoor beperkt in het aangaan van contacten met autochtone senioren. Een gemis dat zij zelf ook herkennen. Ontmoeting blijkt een belangrijke meerwaarde te zijn in het voorkomen van ‘eenzaamheid’. En ontmoeting is een belangrijke voorwaarde om de deelname van niet-westerse Nederlanders én autochtonen aan het sociale verkeer te bevorderen.

Over eenzaamheid wordt onder niet-westerse Nederlandse senioren nauwelijks gesproken. Het komt in hun beleving nauwelijks voor. Maar uit de gesprekken die FORUM heeft gevoerd met senioren, sleutelfiguren en professionals wordt duidelijk dat dit probleem niet onderschat mag worden.

Deze publicatie wil het taboe en de verborgenheid rondom eenzaamheid bij niet-westerse senioren doorbreken. Dat doen we aan de hand van de kennis en ervaringen van deskundigen, vertegenwoordigers van migrantenorganisaties en de vele vrijwilligers, alsook de ervaringsverhalen van niet-westerse senioren zelf. Verhalen die schrijnend zijn, maar ook verhalen die kracht uitstralen. Voor de openheid van deze senioren en alle betrokkenen ben ik hen namens FORUM zeer dankbaar.

Sadik Harchaoui

Voorzitter Raad van Bestuur FORUM



INLEIDING

Eenzaamheid is steeds meer een maatschappelijk issue aan het worden. Ruim een kwart van de Nederlanders voelt zich eenzaam en dit aantal groeit. Maar wat is eenzaamheid precies? Wanneer is iemand eenzaam? Theoretische kaders spreken een duidelijke taal over eenzaamheid. Eenzaamheid is het (subjectief) ervaren gemis van betekenisvolle relaties, een gevoel van leegte dat voortvloeit uit een onvermogen om zich verbonden te voelen met de omgeving. Daarmee staat eenzaamheid los van alleen-zijn of sociaal isolement.

Ook kent eenzaamheid verschillende soorten: emotionele en sociale eenzaamheid of een combinatie daarvan. Sociaal eenzaam ben je als je minder contact hebt met andere mensen dan je zou wensen. En emotioneel eenzaam ben je wanneer je weliswaar omringd bent door veel mensen, maar je toch eenzaam voelt door het ontbreken van een hechte, emotionele band met anderen. In dit geval is de kwaliteit van je contacten minder dan je zou wensen. Naast de theoretische kaders bestaat het gevoel en de belevingswereld van het individu. Wat betekent eenzaamheid voor iemand?

Nu is eenzaamheid niet leeftijdgebonden, maar veroudering blijkt grote sociale gevolgen te hebben. De zorgafhankelijkheid neemt toe en de mobiliteit neemt af, waardoor dagelijkse activiteiten vaak ook afnemen. Steeds meer familie, vrienden en kennissen raken uit beeld of overlijden bij het klimmen van de jaren. Ouderen lopen daarmee een groter risico op eenzaamheid (Gierveld & van Tilburg, 2007).

Onder senioren bevindt zich een minder zichtbare en een zeer diverse groep: de oudere migranten (inclusief vluchtelingen). Divers qua migratieachtergrond, culturele en religieuze achtergrond, mate van participatie en integratie in de samenleving. Daarnaast ook zeer

divers qua manier van denken en doen. Deze ouderen zijn nauwelijks zichtbaar in theoretische kaders, terwijl zij in aantal toenemen. Niet-westerse migranten van 65 jaar en ouder nemen tussen 2010 en 2050 toe van krap 70 duizend naar ruim 520 duizend, zoals het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) in zijn prognoses van 2009 meldt. De drie grootste niet-westerse herkomstgroepen, Turken, Marokkanen en Surinamers, vergrijzen het sterkst. Reden te meer om deze ouderen serieus in het vizier te houden en de nodige maatregelen te treffen om hen een waardig en gelukkig bestaan op hun oude dag in Nederland te geven.

Cruciaal is de vraag hoe deze ouderen hun oude dag in Nederland zien en ervaren. Hoe beleven ze hun dagelijks leven in hun buurt of wijk? Zijn zij gelukkig of voelen ze zich eenzaam? Welke hartenwensen, prangende vragen en dilemma's leven er bij deze ouderen anno 2011? Hoe ziet hun sociale netwerk er uit? Welke oplossingen zien zij om hun oude dag gelukkiger te beleven in dit land? Wie neemt daarin welke verantwoordelijkheid?

FORUM zocht naar de antwoorden op deze vragen tijdens het meerjarenproject Diversiteit in het Ouderenbeleid in de afgelopen jaren. Diverse ouderen, hun sociale netwerken en deskundigen uit de eerste lijn zijn daarbij als directe experts geraadpleegd tijdens diverse bijeenkomsten over eenzaamheid. Zij waren warm, genereus, openhartig, moedig maar ook kritisch, zowel naar binnen als buiten toe. Deze publicatie bevat de alarmerende uitkomsten ervan, aangevuld met praktische aanbevelingen voor alle betrokkenen op het beleidsterrein der eenzaamheid, inclusief de ouderen met migratieachtergrond en hun sociale netwerken.

STILLE EENZAAMHEID BIJ OUDEREN MET MIGRATIE- ACHTERGROND

EEN BLIK OP HEDEN EN TOEKOMST

Stil, onzichtbaar en verzonken in pijn, leed en eenzaamheid

Niet-westerse pioniers die ooit op jonge leeftijd, vrijwillig of gedwongen, hun thuisland hebben verlaten en zich in Nederland hebben gevestigd, hebben nu hun oude dag bereikt. De invloed van migratie op hun mentale gezondheid is groot, soms zelfs enorm groot, afhankelijk van de omstandigheden en ingrijpende gebeurtenissen die vooraf gaan aan de migratie. Zoals oorlog en geweld meemaken en daarbij soms dierbaren verliezen, je wortels, familie en vrienden moeten achterlaten, een nieuw bestaan opbouwen in een vreemd land, doorgaans tussen heimwee naar het thuisland en je thuis voelen in het nieuwe land. Al deze factoren hebben een immense impact op de ouderen met een migratieachtergrond uit niet-westerse landen.

De ontworteling, de pijn en het leed dat de meesten van deze ouderen met zich meedragen en vaak niet hebben verwerkt, leiden tot - soms zware - depressies. Diverse studies wijzen uit dat een slechte mentale gezondheid eenzaamheid in de hand werkt.

Eenzaamheid onder deze ouderen is een onderschat probleem. Uit onze bijeenkomsten en portretten kunnen we afleiden dat een deel van de oudere migranten moeite heeft met de invulling van hun dagelijks leven in hun buurt of wijk. Het inwonen bij kinderen en meedraaien in het gezin wordt steeds minder gebruikelijk.

Het zoeken naar een andere invulling en betekenis van de oude dag is niet voor iedereen gemakkelijk. Bij een deel van deze ouderen zijn er extra complicerende factoren zoals taalproblemen en afhankelijkheid van familie en kinderen. Ook speelt een andere - hechtere - kijk op familierelaties een rol, waardoor ouderen vaak een te hoog verwachtingspatroon van hun kinderen hebben. Daardoor nemen

Een oudere uit een van onze bijeenkomsten verwoordt het doeltreffend: “Als je jong bent en je wilt een betere toekomst voor jezelf elders opbouwen, sta je niet stil bij de gevolgen van je lot. Je werkt, werkt en werkt. Je denkt aan je kinderen, familie en verwanten, maar ook aan anderen die het niet breed hebben in het thuisland. Je wilt niemand tot last zijn. Je wilt alleen maar zorgen en daarbij maak je je ook zorgen. Zorgen, zorgen, zorgen. Zo gaan de jaren voorbij totdat je ziek wordt en je je echt oud voelt. De kinderen zijn de deur uit en een ieder bewandelt zijn eigen weg. Je hebt niemand of niets meer om voor te zorgen. Opeens voel je je zo leeg vanbinnen, als een uitgeperste citroen. Je mist iedereen en alles, van de geur van acaciabomen uit het thuisland tot en met je eigen kinderen en kleinkinderen die je amper ziet. Zij zeggen nu: ‘druk, druk, druk.’ Je hebt nog wel contacten, maar je kunt met niemand praten over de dingen die je bezighouden. Zelfs met jezelf praten durf je niet, maar met de tv praat je wel, die is aan, elke dag. Zo hoop je alles te vergeten.”

de gevoelens van eenzaamheid bij deze ouderen niet af, maar juist toe. Sommigen hebben last van traumatische ervaringen door hun bewuste of gedwongen migratie. Die kunnen leiden tot een slechte geestelijke gezondheid en een teruggetrokken leven. Vertrouwensproblemen spelen ook een rol, evenals onwetendheid over voorzieningen voor ouderen en gebrek aan financiële armslag om mee te kunnen doen.

“Onzekerheid, oudere migranten zijn heel bang dat ze het verkeerd doen. Daardoor gaan ze erg leunen op de kinderen.”
(Habiba Chrifi, consulente en zorgmakelaar
Steunpunt Mantelzorg Utrecht)

Op hun beurt worden deze ouderen vaak niet of nauwelijks bereikt door de voorzieningen. Deze omstandigheden beperken de mogelijkheden om contacten aan te gaan met anderen. Hun sociaal netwerk is dan ook zeer klein. Daardoor ontstaat de noodzaak specifieke aandacht te besteden aan deze groep ouderen en eenzaamheid. Behoeftes aan beleid en activiteiten tegen eenzaamheid en sociaal isolement is bij deze ouderen al aanwezig en zal naar verwachting toenemen. De portretten en bevindingen uit diverse groepsgesprekken met ouderen en ervaringsdeskundigen bevestigen dit beeld.

DEFINITIE VAN EENZAAMHEID BIJ OUDEREN

Wat betekent eenzaamheid voor de niet-westerse oudere migranten? En in welke vorm komt eenzaamheid bij hen voor? Deze vragen hebben wij zowel aan de ouderen als aan de sleutelfiguren en professionals gesteld. Iedereen interpreteert en ervaart eenzaamheid verschillend en met eigenheid. Dat is niet verwonderlijk, want eenzaamheid is een persoonlijke ervaring of beleving. In hoeverre iemand zich eenzaam

voelt, is doorslaggevend dan in hoeverre iemand alleen is. Zo kan iemand ‘eenzaam, maar niet alleen’ zijn en ‘alleen, maar niet eenzaam’. In een situatie van eenzaamheid is sprake van een onvrijwillige en onplezierige, negatieve situatie. Daarnaast heeft eenzaamheid ook te maken met een tekort aan zowel kwalitatieve als kwantitatieve sociale relaties.

Op basis van de interviews met ouderen, sleutelfiguren en professionals kan gesteld worden dat het overgrote deel van de ouderen en ervaringsdeskundigen alle vormen van eenzaamheid bij deze groep oudere migranten zien. Opvallend is dat niet iedereen zich eenzaam of alleen voelt, maar dat het merendeel van de geïnterviewden daar wél mee worstelt.

Ook uit diverse bijeenkomsten, waarin diepgaande gesprekken met ouderen en sleutelfiguren en professionals gevoerd zijn, blijkt dat ouderen wel degelijk eenzaam zijn of zich geïsoleerd voelen. Sommigen nemen het woord ‘eenzaamheid’ in de mond. Anderen spreken over ‘alleen zijn’, ‘de muren komen op mij af’, ‘niemand om mee te praten over wat je bezighoudt’, ‘onrustig zijn’, ‘veel stress en spanning voelen’, ‘zich verveld voelen’, ‘geen kinderen hebben’, ‘zich vergeten voelen als de kinderen niet langskomen’, enzovoorts. Zij leggen niet het verband met eenzaamheid. Weer anderen lopen er niet mee te koop, maar durven pas over hun eenzaamheidsgevoelens te praten als zij zich veilig voelen in de gespreksgroepen. Opvallend is ook dat sommige ouderen kenbaar maken dat zij zelf niet eenzaam zijn, maar dat zij wel mensen in hun omgeving kennen die eenzaam zijn. Daarbij gaat het vooral om de ouderen die niet een partner of familielid hebben verloren of in tweestrijd verkeren: terugkeren naar het herkomstland of in Nederland blijven. Volgens vele ouderen en hun directe omgeving is eenzaamheid een taboe. Er bestaat veel schaamte over.

“Ja, ze durven er niet over te praten en ik zie het aan de vrouwen die ik gesproken heb, maar ook in mijn omgeving; ze zeggen dat alles goed gaat, maar in bedekte termen. Het is nu aan ons, de tweede generatie, om heel kritisch te zijn. Mijn vader zei altijd: ‘Ik laat het aan jullie over. Jullie kennen het land en de taal; ik ken het niet. Jullie moeten het voor mij regelen. Ik durf het niet, ik zou niet eens weten hoe ik het onder woorden moet brengen. Jullie moeten het doen.’”

(Drifa Kamri, vertrouwenspersoon stichting Al Amal)

Daarnaast blijkt dat wanneer ouderen in groepsverband en in eigen taal voorgelicht worden over ‘eenzaamheid en sociaal isolement’ de onwetendheid over deze begrippen ook een rol speelt. De behoefte aan meer informatie of diepgaande gesprekken daarover neemt dan toe. De overtuiging dat deze ouderen beschikken over een uitgebreid sociaal netwerk blijkt een fabel te zijn.

ONTMOETING ALS CENTRAAL GEGEVEN

Ontmoeting is het sleutelwoord in het voorkomen en bestrijden van eenzaamheid bij deze ouderen, zo blijkt uit de portretten en de bijeenkomsten met ouderen en sleutelfiguren en professionals. Sociale contacten bieden immers ondersteuning, informatie en advies. Ze geven een gevoel van veiligheid, ergens bij te horen en jezelf te kunnen zijn. Ouderen willen midden in het leven staan, als het hun mogelijk wordt gemaakt. Zij geven aan behoefte te hebben aan ontmoeting in een voor hen veilige en vertrouwde omgeving. Dat kan in een buurthuis, bij een vereniging, op een dagopvang, in een verzorgings- of zelfs verpleeghuis zijn, als deze organisaties ontmoetingsactiviteiten aanbieden voor specifieke groepen ouderen.

Naast fysieke ontmoeting is ook digitale ontmoeting erg in trek bij de meeste ouderen. Zij willen gebruik maken van digitale voorzieningen, zoals computer, internet en mobiele telefoon. Maar het ontbreekt hen doorgaans aan kennis en vaardigheden om er gebruik van te kunnen maken. De taalbarrière speelt hierbij een grote rol, maar ook gebrek aan financiële armslag.

“Maar over het algemeen genomen zijn er in andere gemeenten niet veel ontmoetingsplekken waar vrouwen ook terecht kunnen. Daar waar ze wel terecht kunnen, zijn tijden niet gunstig en op sommige plekken vraagt men absurd hoge bedragen voor een kopje koffie of thee en een frisdrank. Een aantal ontmoetingsruimten dreigt hun deuren te sluiten omdat het niet rendabel blijkt. En tweetalige medewerkers of vrijwilligers zijn er niet. Dit tot grote teleurstelling van de meeste seniorenvrouwen. Ook is de vraag naar voorlichting over ouderdomsziektes en ouderenzorg (zoals dementie, terminale zorg) groot. Verder blijkt mobiliteit van oudere vrouwen een drempel te vormen. Vaak zijn deze vrouwen afhankelijk van hun kinderen om vervoerd te worden naar een activiteit zoals deze. Zelfs activiteiten in de wijk zijn voor de meesten niet haalbaar. In elke gemeente zou (goedkoop/gratis) vervoer voor ouderen mogelijk moeten zijn. Ook dit is een aandachtspunt voor de werkgroep in de komende periode.”

(Gülşen Tanoğlu, voorzitter werkgroep vrouwen Turkse Senioren Overijssel)

De bezuinigingen op zowel landelijk als lokaal niveau en de afroming van de verschillende voorzieningen, waaronder het wegbezuinigen van buurthuizen, dragen niet bij aan het voorkomen of oplossen van

eenzaamheid. Het huidige kabinet is van mening dat individuen, en dus ook ouderen, hun zelfredzaamheid moeten vergroten en daar zelf verantwoordelijk voor zijn. Maar oudere migranten die in eenzaamheid leven zullen hierdoor kind van de rekening worden. Zij zijn een tamelijk onzichtbare groep, maken nauwelijks gebruik van (sociale) voorzieningen en zullen contacten met anderen mijden. Een groot deel van deze ouderen leeft namelijk net boven of onder de armoedegrens en zal vanwege financiële beperkingen niet deelnemen aan (ontmoetings)activiteiten, omdat ze de eigen bijdragen, taxikosten of scootmobiel niet kunnen betalen.

“Ik vind dat eenzaamheid overigens wel betrekking heeft op alle ouderen, niet alleen allochtonen. Maar je moet kijken naar de positie van allochtone ouderen in de huidige samenleving van Nederland. Waar zitten wij, welke positie hebben wij, genieten wij van alles wat er in dit land gaande is, maken we gebruik van alle diensten die er zijn? Nul komma nul, je bent geïsoleerd en als gevolg daarvan ben je eenzaam. Er is geen of te weinig contact met de Nederlandse samenleving.”

(Hasan Gülşen, voorzitter Turkse Senioren Overijssel)

Zoals eerder is aangegeven hebben deze ouderen wel behoefte aan ontmoeting met jong en oud en willen zij over (minimale) kennis en vaardigheden beschikken om met een computer en mobiele telefoon om te gaan. Contact met familie in het herkomstland kan namelijk bijdragen in het voorkomen van gevoelens van eenzaamheid. De onbekendheid met de (sociale) voorzieningen zorgt er ook voor dat zij daarvan nauwelijks gebruik maken. Dit beperkt hun mobiliteit en zorgt er voor dat zij eenzaam worden of in eenzaamheid blijven leven.

TABOES ALS GROOTSTE HOBBEL

En dan het taboe dat - net als onder autochtone ouderen - rust op het spreken over hun eenzaamheid. Velen voelen zich eenzaam, maar geven dat nooit toe. Velen van hen houden liever verborgen dat hun kinderen niet voor hen zorgen en dat de familiebanden aan het afbrokkelen zijn door de huidige tijd waarin iedereen het ‘druk, druk, druk’ heeft, of zijn of haar eigen leven leidt.

Toegeven dat je gevoelens hebt van ‘niet geliefd’, ‘vergeten’ of ‘in de steek gelaten en verwaarloosd’, is ongepast en vreemd, met het gevolg dat de eenzame ziel zijn of haar mond houdt. Daardoor is eenzaamheid onder deze ouderen volslagen onzichtbaar.

CONCRETE AANBEVELINGEN

Uit analyse van verschillende bijeenkomsten met ouderen en sleutelfiguren en professionals en de portretten komen verschillende maatregelen naar voren om eenzaamheid onder niet-westerse ouderen aan te pakken en te doorbreken.

Unaniem geven de betrokkenen aan dat eenzaamheid verdreven kan worden door de oudere zelf, door zelf iets te ondernemen. Mentaliteitsverandering is nodig bij de meeste van deze ouderen. Het helpt als zij een actieve houding aannemen, bewust een keuze

“Als we praten over zorginstellingen, weet ik niet hoeveel ouderen gebruik maken van de instellingen. Waarschijnlijk weinig. Dat probleem moet aangekaart worden en vervolgens moeten we gaan kijken hoe we dit kunnen oplossen.”

(Hasan Gülşen, voorzitter Turkse Senioren Overijssel)

Een goed voorbeeld is Stichting Asha voor Surinaams-Hindoestaanse ouderen. “Asha organiseert elke week een ontmoetingsbijeenkomst voor haar ouderen. In onze zoektocht naar verzorgingsmogelijkheden zijn we met de Utrechtse AxionContinu (een zorgorganisatie op het gebied van wonen, zorg en welzijn) in aanraking gekomen. Uit deze ontmoeting is iets moois ontstaan waar vele verzorgings- en verpleeghuizen van dromen. Ruim tachtig Surinaams-Hindoestaanse ouderen maken inmiddels gebruik van de ontmoetingsactiviteiten van AxionContinu. Zij leren de zorgomgeving kennen en 33 ouderen maken er zelfs gebruik van. Ook zijn de kinderen van deze ouderen als vrijwilliger betrokken bij de activiteiten van AxionContinu.”

(Ronald Kalka, voorzitter Stichting Asha)

maken om actief te zijn en zichzelf verantwoordelijk stellen voor hun eigen welzijn. Toch is het voor vele oudere migranten natuurlijk geen kwestie van je jas aandoen en even ergens je eenzaamheid proberen kwijt te raken. Allerlei gevoelens en denkbeelden weerhouden hen ervan om in beweging te komen. Dan gaat het om angst, gebrek aan zelfvertrouwen, depressiviteit, futloosheid, trauma en heimwee of terugkeerwens, geen vertrouwen hebben in de ander, geen hulp zoeken bij een professional, denken dat je gek bent als je wel hulp zoekt bij een therapeut of een psycholoog, schaamte tegenover de omgeving ‘wat zullen ze denken of zeggen’, angst voor sociale controle, denken dat je te oud bent om actief te zijn, enzovoorts.

Om ouderen te helpen deze hobbels te nemen, zijn specifieke empowerment-methoden nodig, die een bewustwordingsproces en mentaliteitsverandering op gang brengen en ouderen zelfredzaam maken. Methoden die hen voldoende veiligheid en maatwerk bieden.

Het liefst in de eigen taal en door deskundigen die dezelfde culturele achtergrond hebben. Het creëren van een omgeving waarin oudere migranten zich veilig en vertrouwd voelen, is uitermate belangrijk. Zowel groepsactiviteiten als individuele begeleiding bij sterk geïsoleerde ouderen genieten de voorkeur voor de aanpak van eenzaamheid bij niet-westerse ouderen.

Een belangrijke constatering is dat het mogelijk is om eenzaamheid onder oudere migranten te doorbreken. Dit lukt het best door het ‘eigen’ netwerk rondom ouderen te stimuleren en te versterken en een ‘nieuw’ netwerk te creëren. Door bijvoorbeeld actieve senioren uit de eigen gemeenschap een voortrekkersrol te geven, hen te laten vertellen over positieve manieren van ouder worden in Nederland. En hen desgewenst te begeleiden naar ontmoetingen, voorlichtingsbijeenkomsten, sport- en spelgelegenheden en andere voorzieningen voor ouderen.

Actieve oudere migranten als rolmodellen, die durven te praten over eenzaamheid en die tegelijkertijd positieve tips kunnen geven over het doorbreken van isolement, zijn heel belangrijk. Gelukkig zijn er voldoende krachtige ouderen te vinden die deze rol op zich willen en kunnen nemen.

“Als het om eenzaamheid bij allochtone ouderen gaat, moeten we eerst de oorzaken weten die leiden tot eenzaamheid. Dat is bijvoorbeeld het niet kunnen communiceren, omdat ze niet goed georganiseerd zijn. Kijk naar de autochtone ouderenbonden, hoe zij de politiek kunnen beïnvloeden. Vaak is dat bij allochtonen niet zo, zij zijn meestal niet georganiseerd. Mensen leven geïsoleerd en als gevolg daarvan kunnen ze zich ook eenzaam voelen.

(Hasan Gülşen, voorzitter Turkse Senioren Overijssel)

Daarnaast zijn ook de jongere generaties nodig om in dialoog te gaan met deze ouderen. Zij kunnen wederzijdse verwachtingen, de mogelijkheden en beperkingen en taboeonderwerpen bespreekbaar maken. Meer oog en oor hebben voor elkaar is een noodzaak om de ouderen uit hun stille eenzaamheid te halen. Zo kunnen bruggen worden geslagen binnen directe netwerken van deze ouderen, waarmee de brug naar anderen in de omgeving kan ontstaan.

“Geen invulling kunnen geven aan je leven, dat is erg. Door de eenzaamheid krijgen mensen meer klachten, lichamelijke klachten. Dat gaat aan ze vreten. Wij zijn van een generatie die hulp vraagt, wij hebben dat geleerd. Maar mijn moeder bijvoorbeeld niet en mijn schoonouders ook niet. Dat zijn ze niet gewend, ook al sterven ze als het ware van eenzaamheid.”
(Drifa Kamri, vertrouwenspersoon bij Stichting Al Amal)

Ook zijn financiële tegemoetkomingen van belang, specifiek voor de groep minder kapitaalkrachtige ouderen, waartoe vele oudere migranten behoren. Dat zou kunnen door ontmoetingsactiviteiten voor ouderen die door instellingen op het terrein van woon-zorg-welzijn aangeboden worden, inkomensafhankelijk aan te bieden.

Een andere belangrijke conclusie die wij trekken, is dat de spelers in de woon- en zorgsector ook hun verantwoordelijkheid dienen te nemen in het bereiken en bedienen van niet-westerse oudere migranten. Onder meer door specifieke activiteiten en diensten te ontwikkelen voor deze ouderen en diversiteit in het personeelsbestand na te streven. Bij deze initiatieven zouden ze het directe netwerk van de ouderen op kunnen zoeken en inschakelen.

Ten slotte doet FORUM de aanbeveling onderzoek te bevorderen naar eenzaamheid onder specifieke doelgroepen in Nederland,

omdat hierover nog weinig bekend is. Er bestaan sterke aanwijzingen dat deze ouderen in feite geïsoleerd leven. De noodzaak om specifieke aandacht aan deze groep ouderen te besteden is groter dan ooit.

INTERVIEWS SENIOREN

Nuran Sakalli
(1953):



“ONDANKS ALLE
CONTACTEN
VOEL IK ME EENZAAM”

ZE WOONT ALLEEN EN ZE HEEFT GEEN PARTNER. HAAR KINDEREN WONEN IN TURKIJE. NURAN SAKALLI ZEGT: “ALLEEN ZIJN IS GEWOON VERSCHRIKKELIJK. IK HEB WEL CONTACT MET MENSEN, MAAR IK VOEL ME TOCH EENZAAM.” DE DAGVOORZIENING VOOR TURKSE OUDEREN VERZACHT ENIGSZINS HAAR LEED, MAAR GEMAKKELIJK HEEFT ZE HET NIET.

Een klein, gezellig ingericht appartement in Amsterdam-West. Nuran Sakalli heeft het wat dat betreft niet slecht voor elkaar. De buurt is voor haar redelijk levendig, met veel Turkse winkeliers en bewoners. Regelmatig bezoekt ze de Bos-en-Lommer markt om kleine inkopen te doen, maar vooral ook om een praatje te maken met buurtgenoten.

In 1990 vertrok Sakalli in haar eentje naar Nederland. Haar man had haar kort daarvoor verlaten en liet haar achter met twee kleine

kinderen. Het werk dat ze in Antalya deed leverde te weinig geld op om alle monden te vullen. Via een kennis hoorde ze van mogelijkheden in Nederland. Ze bracht haar kinderen onder bij haar vader en moeder en ging op zoek naar werk in het koude Holland. In die tijd groeiden de illegale naaiateliers als paddenstoelen uit de grond. Sakalli: “Eenmaal in Nederland ben ik daar meteen aan de slag gegaan. Het was keihard werken voor weinig geld, maar het was altijd nog meer dan wat ik in Antalya verdiende.”

Het naaiatelier was een stoffige, slechtgeventileerde werkplaats waar het werken uiteindelijk ongezond was. “Ik had maar één doel: de kinderen. Ik wilde veel geld verdienen, dus ik heb heel veel geaccepteerd.” Na twee jaar trouwde Sakallı, maar drie jaar later strandde ook dit huwelijk. Ze besloot in haar eentje verder te gaan. Via een generaal-pardon kreeg ze uiteindelijk in 2004 een verblijfsvergunning.

Kort daarna kreeg Sakallı psychische en lichamelijke klachten. Ze belandde in de ziektewet en is nog steeds onder behandeling van een psychiater. “Als je jong bent, voel je niet dat je alleen bent. Dan ben je aan het werk en lekker bezig. Nu ik fulltime thuiszit, merk ik pas hoe alleen ik ben, zonder familie in dit land.”

LIBERALE MANIER VAN LEVEN

De tv staat de hele dag aan. “Ik kijk niet, maar het voelt alsof iemand de hele dag in huis is.” Ze leest veel boeken, van de Koran tot uiteenlopende romans. Ook van woordpuzzels houdt ze veel. “Als ik oude Turkse kranten zie, scheur ik de puzzels eruit.” Regelmatig bezoekt ze het Turkse gastenhuis Hudsonhof in de Baarsjes. Daar hebben ze aparte vrouwen- en mannenruimtes waar wordt gekookt, spelletjes gespeeld en veel gebabbeld.

“Ondanks die contacten voel ik me toch alleen. Ik ben open, kan met iedereen opschieten. Ik ben gelovig, maar niet gesloten. Ik draag geen hoofddoek en als het 's zomers warm is, loop ik graag in korte mouwen en zonder sokken. Dat wordt niet door alle vrouwen gewaardeerd. Ik voel me niet echt verbonden met die vrouwen. Waarom ik er dan toch naartoe ga? Wat moet ik anders? Ik wil niet de hele dag alleen thuiszitten. Alleen zijn is gewoon verschrikkelijk.”


Dankzij Hudsonhof hoeft Sakallı doordeweeks niet voor zichzelf te koken. “Ik heb hier tenminste contact met mensen en ik hoef hier

niet alleen te eten. Met één vrouw heb ik meer een band opgebouwd. Zij is ook alleen, ze heeft wel gestudeerd en spreekt meerdere talen. Zij accepteert mijn liberale manier van leven. Ik kom tenslotte uit Antalya, waar het altijd warm was en waar korte mouwtjes in de zomer normaal waren.”

Met Nederlanders heeft ze nauwelijks contact, ondanks dat ze dat best graag zou willen. “Ik heb nooit tijd gehad om de taal te leren. Toen ik aan het werk was, dacht ik daar verder niet over na. Nu heb ik heel erg veel spijt dat ik geen Nederlands heb geleerd. Dat maakt me extra eenzaam. Ik kan geen praatje maken met de burens. Ik probeer wel met handen en voeten contact te maken, maar diep gaat het contact niet.”

Als de financiën het toelaten gaat ze een keer per jaar naar Turkije. Dan ziet ze haar ouders en haar kinderen terug. “Ik zou er wel langere tijd willen blijven, maar omdat ik onder behandeling ben, moet ik weer tijdig terug. Ik realiseer me: ik ben altijd bezig geweest met de kinderen. Nu zijn ze volwassen en besef ik dat ik alleen ben. Ik ben dom geweest dat ik niet ook aan mezelf heb gedacht. Toen ik naar Nederland kwam, was ik nog jong. Toen had ik best nog een geschikte partner kunnen vinden. Als anderen spreken over hun partner raakt me dat in mijn hart.”

Op zich voelt ze zich thuis in Nederland. “Hier zijn betere voorzieningen dan in Turkije. Maar ik weet nog steeds niet of mijn toekomst hier ligt of daar. Mijn familie woont daar en hier heb ik niemand. Ik ben nu nog redelijk zelfstandig, maar wat zal er gebeuren als ik nu helemaal afhankelijk word? Dat is mijn dilemma.”



Roza Solakjan
(1929):

“IK WIL
NIEMAND TOT
LAST ZIJN”

HET WEMELT VAN DE FOTO'S IN HET HUIS VAN DE ARMEENSE ROZA SOLAKJAN. “HIER HANGT MIJN GESCHIEDENIS. NAAR AL MIJN DIERBARE FAMILIELEDEN, TOT EN MET DE KLEINKINDEREN TOE, KAN IK ELK MOMENT EVEN KIJKEN”, VERTELT ZE IN HAAR KNUSSE SENIORENWONING IN AMERSFOORT. VEEL ANDERE MOGELIJKHEDEN HEEFT ZE NIET. ZE IS SLECHT TER BEEN EN KRIJGT WEINIG BEZOEK. TOCH ZEGT ZE: “IK BEN EENZAAM, MAAR NIET ZIELIG.”

Roza Solakjan leeft al heel lang alleen. In 1982 overleed haar echtgenoot. Toen waren haar beide kinderen al het huis uit. Familie in Nederland heeft ze niet. Haar dochter woont in Turkije, haar zoon is overleden. Zijn kinderen, haar kleinkinderen, leven in Frankrijk. Toch: “Ik ben eenzaam, maar niet zielig” stelt ze aan het begin van het interview. Ze blijkt klein, maar sterk, zit vol met verhalen over vroeger, lacht vaak, maar verbergt haar tranen niet. En die komen soms, als ze vertelt over

het verlies van haar dierbare echtgenoot, maar vooral over de dood van haar zoon. “Zoiets mee te moeten maken, doet erg pijn, maar wij hebben geleerd de pijn op ons brood te smeren.” Solakjan bedoelt: ze heeft geleerd de pijn draaglijk te maken. Negen jaar geleden overleed haar zoon aan kanker. “Toen begon de eenzaamheid, ik voelde me volledig verloren.”

Ze werd geboren in het Turkse Mersin uit Armeense ouders, die de verschrikkelijke gebeurtenissen in 1915 hebben meegemaakt. Haar vader overleed jong. Solakjan verhuisde met haar moeder naar Istanbul, op zoek naar werk. Ze maakte de lagere school niet af, maar volgde een cursus naaien en ging al heel jong in een atelier werken. Daar ontdekte ze haar talenten, ze maakte prachtige ontwerpen voor beroemdheden uit die tijd. Zelfs voor een Duitse opera maakte ze kostuums. Op het hoogtepunt van haar carrière trouwde ze een Armeense man met wie ze een gelukkig huwelijk had.

In de jaren zeventig ging hun zoon binnenhuisarchitectuur in Den Haag studeren. Kort daarna werd haar echtgenoot ernstig ziek. In Turkije konden ze niets meer voor hem doen. Haar zoon zocht in Nederland naar mogelijkheden en het UMC in Utrecht zei: 'Breng hem maar naar ons.' Eenmaal in Nederland werd een grote tumor in zijn hoofd geconstateerd. Hij was niet meer te behandelen en na enkele jaren overleed hij. "Dankzij deze situatie hebben we een verblijfsvergunning gekregen. In die tijd had ik een eigen winkel in Turkije en twee eigen huizen. Economisch ging het heel goed met ons. Ik was niet van plan om in Nederland te blijven. Zodra mijn man was genezen, zouden we weer terugkeren naar Istanbul. Maar het is dus anders gelopen."

Toen haar man overleed was ze inmiddels zodanig gesetteld in Nederland dat ze bleef. Haar zoon woonde nog in Den Haag, de dochter was getrouwd en onder de pannen. Maar haar zoon maakte carrière en reisde heel Europa door. Solakjan moest het alleen zien te rooien. "In het begin had ik moeite met de Nederlandse taal" zegt ze, "en ook met het maken van contact. In Istanbul had ik een positie, een eigen carrière, hier had ik niks."

EIGEN VIDEO'S

Solakjan begon haar vak weer op te pakken en probeerde in Nederland klanten te werven. Daar heeft ze jaren plezier van gehad. Nog steeds pakt ze af en toe haar naaimachine om een idee uit te werken. "Ik doe het vooral om de tijd te doden."

Ze is inmiddels slecht ter been en kampt met hartproblemen. Als ze incidenteel de deur uitgaat, steunt ze op een rollator. "Zonder die kan ik me niet verplaatsen" zegt ze. Twee keer per week komt iemand van thuiszorg langs om te poetsen en medische hulp te bieden. Ze heeft een pacemaker die regelmatig moet worden opgeladen. Vaak bladert ze door oude fotoboeken en kijkt ze video's die ze zelf heeft gefilmd, gemaakt voor haar kinderen en kleinkinderen. Daarop zie je haar door haar eigen huis lopen. "Kijk, hier is mijn keuken."

Verder beleeft ze plezier aan het schrijven van poëzie, evenals haar eigen levensverhaal. Ze kijkt veel tv en belt af en toe met haar dochter. Tot voor kort ging ze elk jaar bij haar dochter op bezoek in Turkije. "Dat kan ik nu niet meer. Ik wil ook niemand tot last zijn. Ik moet eigenlijk met alles geholpen worden, zelfs met de reis naar Schiphol." Haar woning is gelijkvloers dus binnenshuis kan ze zich gemakkelijk verplaatsen. Haar uitzicht is niet zo spannend. De helft van haar balkon wordt in beslag genomen door een schotelantenne. "Ik ben heel veel thuis, natuurlijk omdat ik niet meer zo mobiel ben. Dat maakt me eenzaam. Mijn vrienden uit de Armeense gemeenschap komen me nauwelijks bezoeken. Vroeger ging ik nog naar de Armeense kerk in Amsterdam of Almelo, maar dat kan ik niet meer." Maakt ze zich zorgen over de toekomst? "Nu kan ik hier nog wonen en grotendeels voor mezelf zorgen. Alleen God weet wat hij voor mij nog in petto heeft."

Ahmet en Emoş Kılınc
(1923) / (1930):



“DE TV IS
ONZE
DERDE VRIEND”

EIND JAREN NEGENTIG ONTVLUCHTTEN ZE DE EENZAAMHEID IN OOST-TURKIJE. ALLE KINDEREN WOONDE IN NEDERLAND EN ZE MISTTEN HEN HEEL ERG. HET KOERDISCHE ECHTPAAR AHMET EN EMOŞ KILINÇ HADDEN ECHTER NIET VERWACHT DAT OOK IN NEDERLAND EENZAAMHEID BESTAAT. ONDANKS HUN FIJNE SENIORENWONING IN AMSTERDAM-WEST GRIJPT SOMS DE STILTE NAAR HUN KEEL. “HIER MISSEN WE ONZE DAGELIJKSE ROUTINE UIT DERSIM, WAAR WE GEMAKKELIJK EEN PRAATJE KONDEN MAKEN.”

Het comfortabele huis waarin Ahmet en Emoş Kılınc hun seniorenwoning hebben, heeft een praktische lift. Hun appartement op de derde verdieping, waar ze pas naartoe zijn verhuisd, heeft brede deuren en grote ramen. Op het balkon prijkt een schotelantenne, die de poort naar hun moederland vormt. “Dit is onze derde vriend”, lacht Ahmet. De tv staat veel aan, waarop Turkse en Koerdische programma’s de revue passeren.

Ahmet en Emoş hebben vijf kinderen. Ze zijn allemaal getrouwd en hebben drukke banen. Dat viel even tegen, Ahmet en Emoş hadden verwacht intensiever contact te onderhouden met hun kinderen toen ze naar Nederland kwamen. “Onze kinderen doen hun best om ons zo vaak mogelijk te bezoeken, maar ze hebben natuurlijk ook hun eigen leven, werk en vrienden”, zegt Emoş. Ahmet voegt hieraan toe:

“Gelukkig hebben we elkaar.” Enkele dagen voor dit interview haalde hun dochter Emoş op voor een dagje sauna. Moeder en dochter wilden zichzelf even verwennen. Ahmet bleef alleen thuis. “Die dag bleek voor mij heel zwaar. Ik kreeg het letterlijk benauwd, zo alleen. Ik belde een zoon, maar die zat in het buitenland. Een andere zoon was aan het werk. Ik realiseerde me ineens wat eenzaamheid betekent. Het greep me naar de keel.” Aanbellen bij de burens was voor Ahmet geen optie. Hij beheerst de Nederlandse taal niet. Er restte hem niks anders dan te wachten tot zijn vrouw terugkwam.

“We zijn naar Nederland gekomen, omdat we de kinderen dichtbij ons willen hebben als we sterven”, legt Emoş uit. “Inmiddels, na ruim tien jaar, snappen we wel dat we niet bij een van onze kinderen kunnen inwonen. In de beginjaren logeerden we om de beurt lange tijd bij een van hen. Maar dit is geen Turkije, hier is het leven anders. We merkten dat onze aanwezigheid soms belastend voor hen was. Toen hebben we besloten een eigen woning te zoeken. Dit is nu veel prettiger.”

UI OF AARDAPPEL

Ze proberen eens per jaar naar hun dorp in Turkije te gaan. Meestal blijven ze dan een paar maanden en kunnen ze hun hart weer ophalen. Emoş: “Daar kunnen we weer in onze eigen taal contact maken en bijpraten met de burens. Dat is een heerlijk gevoel.”

Het gebrek aan taalkennis maakt hen beide extra geïsoleerd. Ze waren al rond de zeventig toen ze naar Nederland kwamen en eigenlijk niet meer in staat om nog een intensieve taal cursus te doen. “Het Nederlands is heel moeilijk voor ons”, zegt Ahmet. “We vinden het jammer dat we niet op jongere leeftijd hierheen zijn gekomen.” Emoş verhaalt over het contact met de burens in hun vorige huis, een


rijtjeswoning. “We maakten contact met handen en voeten, dus met veel gebaren. Als ik een ui of een aardappel nodig had, liet ik die zien. Ze snapten me wel. Op dezelfde manier hielp ik hen ook. Dat was ons contact, maar liever had ik meer gesprekken gevoerd, zodat ik hen echt kon leren kennen. Daarin voel ik me gehandicapt.”

Af en toe gaan ze samen naar de Ten Kate markt. Dan lopen Ahmet en Emoş hand in hand om elkaar te ondersteunen. Soms komen ze Turken of Koerden tegen met wie ze een praatje maken. Ze hebben inmiddels wel wat kennissen uit hun streek in Nederland gevonden. Die komen ze tegen tijdens bruiloften of grote Koerdische bijeenkomsten. Daar kunnen ze overigens niet zelfstandig naartoe, maar worden door hun kinderen gebracht.

“We zijn eigenlijk in alles afhankelijk van onze kinderen” zegt Ahmet. “We hebben wel thuiszorg, eens per week komt iemand ons appartement schoonmaken. Als ze tijd over heeft, kookt ze ook voor ons. Verder kunnen we een beroep op het ouderenvervoer. Maar als we vervoer willen bestellen, moet dat altijd via onze kinderen gaan, omdat we de taal niet spreken. Eigenlijk is dat geen manier van doen, maar gelukkig hebben we die hulp nog.”


Wat zouden ze doen als een van hen overlijdt? Die vraag maakt nogal wat emoties los. “Daar willen we niet aan denken” zegt Ahmet resoluut. “Dat zou heel vreselijk zijn.” Emoş zegt: “We kunnen niet zonder elkaar. Hopelijk laat God dit aan ons voorbij gaan.”

Diezelfde emoties hebben ze bij de gedachte aan een bejaardenhuis. “Dan ben je pas echt eenzaam” vinden ze. “Dat betekent dat je helemaal niks of niemand meer hebt.”



Mahera Osman
(1957):

“DE ENIGE DIE TEGEN
EENZAAMHEID KAN,
IS ALLAH”



VANUIT HAAR SOBER INGERICHTE SENIORENWONING HEEFT ZE ZICHT OP DE WANDELAARS IN DE AMSTERDAMSE HUDSONHOF. MAHERA OSMAN KOMT UIT IRAK EN SPREEKT ALS DOCENT BIOLOGIE OOK NOG VELE TALEN. ALLEEN HET NEDERLANDS BEHEERST ZE NIET ZO GOED. HAAR WORSTELING TEGEN DE EENZAAMHEID IS GROOT. “EEN GEWOON MENS IS NIET BESTAND TEGEN ALLEEN-ZIJN.”

“Als hoger opgeleide vluchteling moet je in Nederland terug naar af”, zegt Mahera Osman. In Noord-Irak studeerde ze biologie aan de universiteit, waarna ze dertien jaar les gaf op een middelbare school. De Eerste Golfoorlog brak uit met alle bombardementen van dien. Ze stond doodsangsten uit, iets dat grote gevolgen voor haar bleek te hebben. “Door die angsten ben ik onvruchtbaar geworden”, zegt ze.

“Ik kwam op 27-jarige leeftijd ineens in de overgang. Daarom heb ik geen kinderen kunnen krijgen.”

Na de oorlog bleef de politieke situatie slecht in Irak. De onderdrukking door het Saddam-regime liet diepe sporen na. Voor Osman was het onhoudbaar om in haar land te blijven. Samen met haar toenmalige echtgenoot vluchtte ze naar Nederland. Dat was het jaar 1997

en het echtpaar kreeg na een verblijf in een opvangcentrum een woning toegewezen in Amsterdam. “Van mijn man mocht ik niet werken. Ik zat de hele dag alleen thuis. Poetsen en nog eens poetsen, koken en wachten tot mijn man thuiskwam. Dat vond ik vreselijk, terwijl ik in Irak midden in het leven stond. Toen heb ik voor het eerst echte eenzaamheid gevoeld.” Het huwelijk hield dan ook geen stand. Osman besloot alleen verder te gaan.

Over het huwelijk praat ze liever niet. De stap om alleen verder te gaan heeft haar niet echt geholpen. Ze voelt zich nog steeds eenzaam, alleen is ze minder opgesloten. Na de scheiding probeerde ze Nederlands te leren om haar kansen op de arbeidsmarkt te vergroten. “Maar het is niet gemakkelijk om die taal op hoog niveau te beheersen. Mijn diploma biologie ligt bovendien niet gelijk met de normen in Nederland. Ik wist al snel dat ik mijn oude vak niet kon oppakken.”

Het alleen-wonen viel haar erg zwaar. Toen ze voor het eerst naar buiten ging, na lange tijd binnen vier muren te hebben vertoefd, voelde ze zich als een analfabeet. “Ik was alles verlerd. Hoe doe je boodschappen, hoe pak je een bus?” Het alleen-wonen valt haar nog steeds zwaar, zegt ze. Een schotelantenne voor de nodige Arabische tv-programma’s mag ze niet plaatsen, want ze woont begane grond, zonder balkon. Ze kijkt dus geen tv.

EENZAAMHEID VERZACHTEN


Een ommekeer ontstond kort geleden, toen haar door de deelraad de mogelijkheid werd geboden om aan senioren sport te doen. Daar kwam ze in contact met Turkse vrouwen, met wie ze in haar eigen taal kan communiceren. Osman is Turkmeense, een minderheidsgroepering in Irak. “Het sporten en de gesprekken bieden wel afleiding. Alleen is het jammer dat de meeste vrouwen nauwelijks opleiding hebben. Op mijn eigen niveau kan ik niemand vinden om mee te praten. Het

zijn hele lieve vrouwen, maar ik kan bij hen mijn verhaal niet kwijt.” Sporten is niet alleen een sociale noodzaak, ook lichamelijk heeft ze dit hard nodig. “Doordat ik altijd thuis zat, ben ik behoorlijk dik geworden, want ja, je beweegt dan nauwelijks. Daardoor kreeg ik slijtage aan een van mijn knieën. Ik kon tot voor kort bijna niet meer lopen. Toen voelde ik me opnieuw geïsoleerd in mijn huis. In twee jaar tijd heb ik vijf operaties gehad. Nu ik aan het sporten ben, kan ik veel beter lopen.”

Maar haar worsteling tegen de eenzaamheid blijft. “De enige die tegen eenzaamheid kan, is Allah. Een gewoon mens is daar niet tegen bestand. Als je met niemand kan praten over de dingen die je bezighouden, dan keren die gedachten naar binnen. Daar word je gestrest en ziek van. Toch kan je beter in Nederland alleen zijn dan in Irak. Als ik in Irak was gebleven en alleen had gewoond, was ik totaal geïsoleerd geweest. Hier kan ik ten minste nog mijn eenzaamheid verzachten door naar buiten te gaan en aan activiteiten deel te nemen.”

Het merendeel van haar familie woont in Irak, met wie ze nauwelijks belt. Wel probeert ze elk jaar een keer naar Irak te reizen, maar financieel kan dat er niet altijd af. Met haar zussen in Nederland en Duitsland heeft ze af en toe contact. Osman heeft recht op thuiszorg, dat wil zeggen dat iemand bij haar mag schoonmaken. “Ik heb daar wel even gebruik van gemaakt. Maar er verscheen een dame die ouder was dan ik en ik realiseerde me ineens: dit kan ik zelf. Het is ook goed voor mij om te blijven bewegen.”

Mahera Osman heeft ondanks alle ellende haar humor niet verloren. Lachend zegt ze: “Eenzaamheid heeft ook voordelen. Ik kan naar bed gaan wanneer ik wil, eten wat ik wil en er is niemand die mij commandeert om water te halen.”

A photograph of Amina El Marrakchi sitting on a dark leather sofa, reading a large, open book. She is wearing a colorful, patterned jacket over a teal top. In the foreground, a table is set with several lit candles in various colors (yellow, pink, white) and several ornate brass containers with lids. The room is warmly lit, with a lamp visible in the background.

Amina El Marrakchi
(1956):

“SOMS LOOP IK ALS
EEN KIP DOOR HET HUIS,
RONDJE NA RONDJE”

IN HET JAREN-ZEVENTIG-BUURTJE COUWENHOVEN IN ZEIST WOONT AMINA EL MARRAKCHI IN EEN KEURIG RIJTJESHUIS. ZE WOONT ZELFSTANDIG EN ZORGT VOLLEDIG VOOR ZICHZELF, OOK AL VALT DAT NIET MEE. DE AANVRAAG VOOR HULP VAN DE THUISZORG LIGT NOG OP TAFEL. “HET KOMT VOOR DAT IK DRIE WEKEN NIET NAAR BUITEN GA. DAN LOOP IK ALS EEN KIP DOOR HET HUIS, RONDJE NA RONDJE.”

Amina El Marrakchi kwam begin jaren zeventig illegaal met familie naar Nederland. “In een busje vol met kinderen”, vertelt ze. “We gingen zonder papieren de grens over.” Jarenlang werkte ze in de schoonmaak in Utrecht en verdiende daarmee het levensonderhoud voor haar zieke moeder in Marokko. “Ik was dertien, veertien jaar toen ik naar Nederland kwam”, zegt El Marrakchi. “Tenminste, zo oud was ik op papier. In werkelijkheid was ik wel enkele jaren ouder.

Het was keihard werken, tien jaar lang.” Haar familie vatte het plan op om haar terug te sturen, maar dat wilde ze niet. Bij toeval ontmoette een Nederlander, mijnheer De Vries. “Ik ben vaker door Marokkanen gevraagd om te trouwen. Voor mij gold maar één voorwaarde: dat ze maandelijks bereid waren 150 gulden op te sturen naar mijn moeder. Daar haakten al die mannen op af. Mijnheer De Vries ontmoette ik in het postkantoor waar ik schoonmaakte. Hij was politieagent en ook

hij wilde met me trouwen. Ik stelde hem dezelfde voorwaarde, maar eerst moest hij naar Marokko om kennis te maken met mijn moeder. Als zij zou toestemmen, en hij bereid was om maandelijks 150 gulden te sturen, dan zou ik ja zeggen. En zo gebeurde het.”

In 1983 werd Amina El Marrakchi mevrouw De Vries. Ze kregen vier kinderen, maar het huwelijk hield uiteindelijk geen stand. In 2002 gingen ze uit elkaar. Alle kinderen bleven bij haar wonen. “Dat was een echt rampjaar”, zegt El Marrakchi. “Mijn moeder was net overleden en mijn kinderen waren allemaal aan het puberen. Ik stond er helemaal alleen voor, maar gelukkig is dat achter de rug.”

Inmiddels zijn alle kinderen uitgevlogen. El Marrakchi is altijd blijven werken, maar in 2005 viel ze en brak ze haar schouder. Sindsdien kan ze niet meer werken. Dat heeft grote consequenties. “Ik kom veel minder buiten, want ik heb geen doel meer. Daardoor zie ik nauwelijks mensen. Mijn kinderen komen af en toe, maar hebben ook hun eigen leven. En ik wil geen last zijn voor hen.”

DAGELIJKS BIDDEN

El Marrakchi spreekt goed Nederlands, niet omdat ze daarin cursussen heeft gevolgd, want daarvoor was in de beginjaren geen tijd. “Dat heb ik van mijnheer De Vries geleerd, dat is een van de voordelen om met een Nederlandse man getrouwd te zijn.”

Familie heeft ze weinig in Nederland en met wie er nog wonen heeft ze geen contact. Alleen een van haar dochters ziet ze maandelijks, met de andere kinderen is het contact minimaal. “Mijn dochter komt om alle grote boodschappen met mij te halen. Die sla ik dan een keer in de maand groot in. De kleine boodschappen kan ik zelf nog, als het echt nodig is.”

De Islam is voor haar een houvast in haar leven. Ze bidt dagelijks thuis en leest veel in de Koran. Ze is drie keer naar Mekka gegaan, zo belangrijk is voor haar het geloof. Ze bezoekt zelden de moskee, want dat is te veel inspanning voor haar. Maar het bidden verzacht haar eenzaamheid, de Koran geeft haar de kracht om door te gaan. Dagelijks kijkt ze tv, voornamelijk naar Marokkaanse of Arabische zenders. “Zo volg ik wat er in de wereld gebeurt. Aan activiteiten in de wijk of in de stad neem ik geen deel, want die zijn er niet specifiek voor vrouwen.”

Een tijdje geleden werd een dagtour georganiseerd voor vrouwen. Ze gingen met de bus naar Antwerpen. “Dat vond ik wel heel leuk. Zoiets zou ik vaker willen doen. Want het komt voor dat ik drie weken niet naar buiten ga. Dan loop ik als een kip door het huis, rondje na rondje. Dan voel ik me echt eenzaam.”

El Marrakchi heeft inmiddels zodanig last van haar schouder dat ze eigenlijk haar huis niet meer schoon kan houden. Daarom ligt er nu een aanvraag voor thuiszorg op tafel. “Schoonmaken en koken doe ik nu met één arm en hand, maar die raken een beetje overbelast. Ik hoop daarom dat ik gebruik kan maken van de thuiszorg.”

Ondanks de eenzaamheid ziet ze haar toekomst eerder in Nederland dan in Marokko. “Daar zijn helemaal geen voorzieningen voor ouderen. Hier heb ik tenminste een huis en kan ik nog hulp krijgen.”

In een algemeen bejaardenhuis wil ze haar laatste dagen absoluut niet slijten, zegt ze. “Wel in een islamitisch tehuis, want daar weten ze wat we mogen eten. Bovendien is daar een gebedsruimte en ben je omringd met mensen die jouw achtergrond begrijpen.”



Cafer Durusöz
(1949):



“AFHANKELIJKHEID IS
VERSCHRIKKELIJK”



ZONDAGMIDDAG IN DE DORDTSE WIJK KRISPIJN. VEEL MENSEN VERTOEVEN BUITEN VOOR DE DEUR OF KLUSSEN IN HUN VOORTUIN, ONDERTUSSEN BABELEND MET DE BUREN. CAFER DURUSÖZ BEZIET HET TAFEREEL VANUIT HET RAAM VAN ZIJN WOONKAMER. HIJ WOONT ÉÉN HOOG, IN EEN VOOROORLOGS APPARTEMENT. “IK HEB GEEN CONTACT IN DE WIJK, MET NIEMAND HIER” ZEGT HIJ.

Cafer Durusöz komt oorspronkelijk uit de Turkse stad Kayseri. In 1998 kwam hij naar Nederland om als imam in Dordrecht te werken, een stad die veel inwoners uit Kayseri herbergt. In de Aya Sofya moskee reciteerde hij negen jaar lang de Koranteksten aan zijn volgelingen, hoorde hij hun lief en leed aan en begeleidde hij jong en oud vanuit zijn islamitische overtuiging. Durusöz belandde hier niet uit eigen beweging, zoals de eerste generatie Turken die werk en

geluk zochten. Hij werd uitgenodigd door het bestuur van de moskee en hij herkende de uitdaging. “Ik heb met veel plezier mijn werk hier gedaan” zegt hij terugblikkend.

In 2007 keerde hij terug naar Turkije, maar met de afspraak dat zijn ziektekostenverzekering zou worden doorbetaald. Een jaar later kwam hij opnieuw naar Nederland voor een kort bezoek. Hij ging nog even langs zijn huisarts, puur ter controle. Die ontdekte

iets ernstigs en stuurde hem onmiddellijk door naar het ziekenhuis. Durusöz bleek aangetaste nieren te hebben. Sindsdien ligt hij drie keer per week aan de nierdialyse gekluisterd.

Durusöz heeft vier kinderen, waarvan er twee in Duitsland en twee in Turkije leven. Zijn vrouw heeft geen verblijfsvergunning voor Nederland en reist een paar keer per jaar op een tijdelijk visum naar hem toe. In de tussentijd probeert hij het in z'n eentje te rooien. "Ik kook mijn eigen maaltijden, ik houd het huis schoon, ik doe gewoon alles zelf. Door mijn nierproblemen moet ik dieet houden. Als mijn vrouw hier is, kookt ze heel veel, waarvan een deel in de diepvries verdwijnt. Dat warm ik op zodra zij is teruggekeerd naar Turkije." Durusöz weet dat hij recht heeft op thuiszorg, maar hij zegt daar geen behoefte aan te hebben. "Voorlopig red ik het zelf nog wel."

TOCH ALLEEN

De tv in zijn opgeruimde woonkamer staat permanent aan, afgesteld op een van de Turkse zenders. De inrichting is sober: twee verschillende banken, een eettafel met stoelen en een kast. Als het woord 'eenzaamheid' valt, wordt Durusöz emotioneel. Na een korte stilte zegt hij: "Ik ken veel mensen in Dordrecht, bijna iedereen. Omdat ik door mijn ziekte noodgedwongen met mezelf bezig ben, zoek ik hen niet meer op. Doorgaans voel ik me dus alleen. Ik verblijf sowieso drie keer per week in het ziekenhuis voor de nierdialyse en dan ben ik echt uitgeput."


Hij probeert wel elke vrijdag naar de moskee te gaan om wat contact te maken. Durusöz heeft nooit Nederlands geleerd. Dat maakt contact maken bij de kruidenier op de hoek een stuk moeilijker. "Toen ik aan het werk was in de moskee, was er altijd wel iemand die graag vertaalde. Ik had toen ook veel contact met de buurt dankzij vergaderingen in de wijk."

Maar nu, nu hij afhankelijk is, vindt hij dat verschrikkelijk. "Ik heb er spijt van dat ik nooit Nederlands heb geleerd, want dat maakt me afhankelijk en dat doet me pijn. Daardoor trek ik me terug. In Turkije was ik degene die mensen hielp met formulieren invullen of gesprekken voeren met officiële instanties. Hier moet ik zelf geholpen worden."

Eenzaamheid heeft meerdere negatieve aspecten, benadrukt Durusöz. "Als je met iemand samenleeft, kun je over veel dingen met elkaar praten en daar krijg je energie van. Dat mis ik nu. Akelig is ook de gedachte dat het misschien wel een week kan duren voordat ik gevonden wordt als mij iets overkomt. Die gedachte houdt me wel bezig." Hulp krijgt hij van de Dordtse welzijnsorganisatie DWO. Een maatschappelijk werkster regelt voor hem alle officiële zaken. "Daar ben ik heel dankbaar voor."

Durusöz houdt ondanks zijn eigen problemen meer oog voor de situatie van andere Turkse ouderen. "Hun situatie is dramatisch", stelt hij. "Sommige kinderen brengen hun ouders naar een bejaardenhuis, maar durven dat niet aan hun omgeving te vertellen, uit schaamte. De Turkse en islamitische cultuur staan dit eigenlijk niet toe. Kinderen horen voor hun ouders te zorgen. Sommige ouderen zitten afgetakeld thuis in een hoekje, niemand heeft contact met ze, ze leven in een verschrikkelijke situatie. Maar door de schaamte en de sociale druk brengen de kinderen deze ouders niet naar een tehuis. Het wordt hoog tijd dat dit besproken wordt om dit taboe te doorbreken. Een oplossing zou kunnen zijn dat er een apart tehuis voor Turken wordt opgericht."

Durusöz zelf wil ook niet naar een bejaardenhuis, ook al zou het hem praktisch gezien wel voordelen opleveren. "Mijn vrouw zou dat niet toelaten, want zij wil voor mij zorgen. Bovendien: ik spreek geen Nederlands dus hoe zou ik dan kunnen communiceren met de andere bewoners?"



Sain Rangoe
(1938):

“IK WIL
ZELF
DE BAAS ZIJN”

IN DE UTRECHTSE BLOEMENBUURT BEWOONT SAIN RANGOE EEN RIJTJESHUIS VAN TWEE VERDIEPINGEN. DOOR DE LAMELLEN HEEN ZIE JE RANGOE ACHTER ZIJN COMPUTER ZITTEN, IETS DAT HIJ DAGELIJKS EN MET VEEL PLEZIER DOET. RANGOE IS NIET HET SCHOOLVOORBEELD VAN EEN EENZAME HINDOESTAANSE SURINAMER. ONDANKS ZIJN ZIEKTE STAAT HIJ NOG MIDDEN IN HET LEVEN. “IK STA NIET TOE DAT PARKINSON DE BAAS WORDT OVER MIJ.”

Sain Rangoe kwam in 1972 vanuit Suriname naar Nederland. Hier stichtte hij zijn gezin; hij kreeg samen met zijn vrouw vier dochters. “Toen ik hier aankwam, ben ik onmiddellijk op zoek gegaan naar werk. Dat vond ik heel snel bij Douwe Egberts. Daar heb ik twintig jaar met veel plezier gewerkt, tot aan mijn prepensioen.”

In 2005 overleed zijn vrouw na een slopende ziekte. Rangoe kwam er plotseling alleen voor te staan. “Dat was een flinke klap voor mij. We

hadden een goed huwelijk en ik mis haar nog steeds. Maar je moet verder, je moet hier niet in blijven hangen. Het verdriet mag niet bepalend worden, anders ga je eraan kapot. Het leven gaat door, dus ik heb de draad opgepakt.”

En dat doet Rangoe met verve. Drie keer per keer gaat hij naar de sportschool. Zelfs op de ochtend van het interview is hij nog even

gaan sporten. Lachend: “Ik wilde fit zijn voordat jij me allerlei vragen zou stellen.” Wekelijks heeft hij contact met de stichting Asha, het ontmoetingsproject voor Hindoestaanse ouderen. “Elke donderdag ga ik naar de ontmoetingsbijeenkomst van Asha. Dat vind ik echt geweldig. Ik ontmoet er veel andere ouderen en dan kletsen we gezellig bij.”

In zijn lichte, ruime woonkamer hangt een aantal oorkondes op een rij, onder andere van Asha, omdat hij zo goed zijn vrijwilligerswerk doet. “Ik ben hier trots op. Omdat ik mezelf niet naar binnen heb gekeerd en omdat wat ik doe, zo gewaardeerd wordt.” Rangoe werkt daarnaast nog als dominee. Elk weekend reist hij naar een tempel in Amsterdam om daar de dienst te leiden. Daar geniet hij nog steeds van. “Ik krijg er ook energie voor terug. Ik heb veel contact met de mensen en zij bellen mij regelmatig met vragen. Per dag krijg ik tien tot twaalf telefoontjes.”

GEK OP VOETBAL

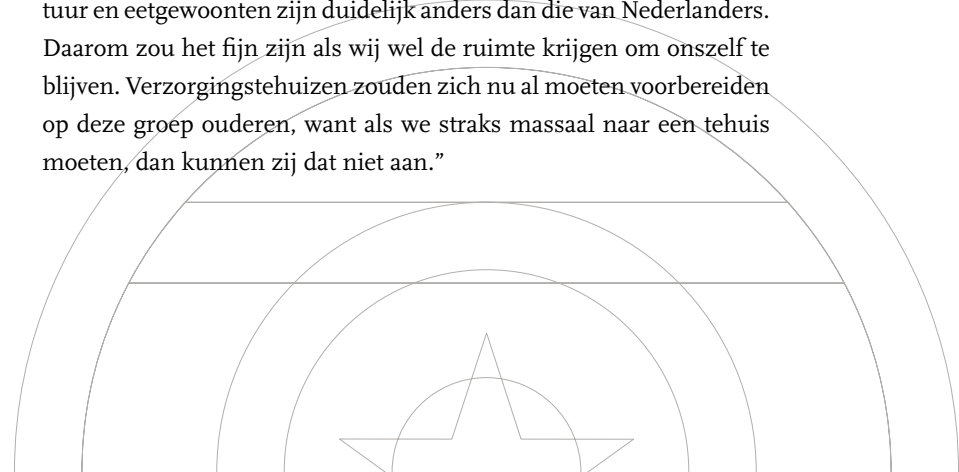
Met zijn vier dochters en kleinkinderen heeft Rangoe een goed contact. “Ik wil voor mijn kinderen absoluut geen last zijn. Dat houdt het contact een stuk soepeler. Ze hebben allemaal een eigen leven, maar we hebben regelmatig telefonisch contact en in de weekenden zie ik altijd wel een van mijn kinderen.”


Rangoe heeft de ziekte van Parkinson, maar ook suikerziekte en een aandoening aan zijn schildklier. Zijn woning is aangepast. Hij heeft een liftstoel om naar de eerste verdieping te kunnen. Buiten redt hij zich met een scootmobiel en een rollator. “Met die scootmobiel ben ik heel tevreden. Die houdt mij mobiel en onafhankelijk. Ik sta niet toe dat Parkinson de baas wordt over mij. Ik wil zelf de baas zijn.” Dankzij de scootmobiel kan hij gemakkelijk zelf boodschappen doen en regelmatig naar buiten voor frisse lucht.

Rangoe kookt voor zichzelf, hij heeft zelfs plezier in het koken. Eens per week komt iemand van de thuiszorg zijn woning schoonmaken en zijn overhemden strijken. Sinds enige tijd heeft hij een nieuwe vriendin met wie hij niet samenwoont. “Ik heb bewust voor een relatie gekozen. Ieder heeft een eigen leven, dat vind ik wel prettig.” Maar hij heeft ook nog een derde vrouw, voegt hij er lachend aan toe. “Voetbal! Ik ben gek op voetbal. Ik kijk heel graag naar wedstrijden op tv. Niemand mag mijn wedstrijden verstoren, zelfs mijn kinderen bellen niet als het voetbal is. Ook de wedstrijdanalyses van Studio Sport met Jack van Gelder vind ik boeiend.” Verder houdt Rangoe de wereld in de gaten via het internet. Hij zit dagelijks achter de computer te surfen.

Suriname is geen toekomstperspectief meer voor Rangoe. “Daar op vakantie gaan heeft geen zin meer, want dan heb ik begeleiding nodig. Zelfstandig kan ik zo’n reis niet meer maken.” Dus ziet hij zijn toekomst in Nederland. De taal is voor hem natuurlijk geen probleem. Wel zou hij graag – als de tijd daar is – oud willen worden in een tehuis voor Hindoestanen, of een algemeen tehuis waarin wel duidelijk rekening wordt gehouden met hun gewoontes.

“Morgen heeft nog niemand gezien” zegt Rangoe filosofisch. “Ik leef met de dag en kijk niet veel verder. Maar onze godsdienst, taal, cultuur en eetgewoonten zijn duidelijk anders dan die van Nederlanders. Daarom zou het fijn zijn als wij wel de ruimte krijgen om onszelf te blijven. Verzorgingstehuizen zouden zich nu al moeten voorbereiden op deze groep ouderen, want als we straks massaal naar een tehuis moeten, dan kunnen zij dat niet aan.”





Nelly en Honhing Chan:
(1944) / (1939)

“ZO’N LEVEN
GUNNEN WE
IEDERE OUDERE”

FOE OOI LEEUW IS DE KLINKENDE NAAM VAN DE CHINESE SENIORENFLAT IN AMSTERDAM-ZUIDOOST. NELLY EN HONHING CHAN LEVEN ER SINDS 2008 NAAR VOLLE TEVREDENHEID. “IK ZOU NERGENS ANDERS WILLEN WONEN” ZEGGEN ZE IN KOOR. “WE HEBBEN HIER EEN GROOT APPARTEMENT, LEVEN MET MENSEN UIT ONZE EIGEN CULTUUR EN DE SFEER IS GOED.” HET VERHAAL VAN HET ECHTPAAR CHAN TOONT AAN DAT OUDERE MIGRANTEN IN NEDERLAND OOK PRIMA HUN WEG KUNNEN VINDEN.

Nelly en Honhing Chan behoren tot de eerste lichte bewoners van Foe Ooi Leeuw. Het gloednieuwe appartementencomplex heeft een sfeervolle entree. De deur gaat automatisch open, de gangen zijn breed, aan de muren hangen Chinese tekeningen en schilderijen. Achter de flat is een open ruimte, omrand met bomen, waar de bewoners onder meer Tai Chi kunnen beoefenen, een langzame

vechtsport op muziek. Nelly kan niet meedoen, omdat ze problemen heeft met haar knie. Honhing doet af en toe mee, omdat hij het prettig vindt om te bewegen.

Honhing kwam vanuit Hong Kong in 1975 naar Nederland, eerst naar Eindhoven, later naar Haaksbergen. Hij werkte er als kok in

een Chinees restaurant. In Haaksbergen werd hij mede-eigenaar. Nelly kwam pas in 1982 met hun twee kinderen naar Nederland. Als vanzelfsprekend hielp ze mee in het restaurant, maar hield daarnaast haar eigen beroep als naaister.

Honhing spreekt nauwelijks Nederlands. De noodzaak was voor hem niet zo groot, omdat hij altijd in de Chinese keuken stond, met Chinees personeel. “Ik was ook constant aan het werk”, legt hij uit. Nelly spreekt redelijk Nederlands, met een grappig accent. “Ik heb cursussen gevolgd, maar ook veel in de praktijk geleerd. Daar ben ik nu heel blij mee, want ik kan communiceren met mijn omgeving. Binnen Foe Ooi Leeuw ben ik een soort tolk. Als iemand naar de huisarts moet, ga ik mee. Behalve wanneer het om echt moeilijke zaken gaat, bijvoorbeeld naar een specialist in het ziekenhuis. Dat is voor mij te ingewikkeld.”

HUIS IN HARMONIE

Drie jaar geleden was Foe Ooi Leeuw afgebouwd en kon het echtpaar vanuit Haaksbergen naar Amsterdam-Zuidoost verhuizen. Een grote overgang, maar toch: “Het is de moeite waard geweest. We zijn heel blij dat we deze stap genomen hebben.” In 2006 werd de Stichting Foe Ooi Leeuw opgericht door ouderenvereniging Tung Lok. Doel was om de wens van Chinese oudere migranten om een woongemeenschap op te zetten te realiseren. De letterlijke betekenis van Foe Ooi Leeuw is ‘huis om in harmonie met elkaar te wonen’.

Het is de eerste woongemeenschap voor Chinese oudere migranten in Amsterdam en telt 54 appartementen. De flat heeft een gemeenschappelijke ruimte waar de bewoners elkaar dagelijks kunnen ontmoeten. Ze spreken verschillende dialecten: Mandarijn, Kantonees en Hakka. Omdat bijna niemand Nederlands spreekt is er een meer-

talige medewerker van OsiraGroep in het gebouw die de bewoners helpt met bijvoorbeeld het aanvragen van thuiszorg, een scootmobiel, huursubsidie en aanvullende bijstand.

Nelly en Honhing redden zich echter nog heel goed zonder hulp. “Alleen als het om moeilijke formulieren gaat, vraag ik wel om hulp”, zegt Nelly. Boodschappen halen, koken en schoonmaken doen ze zelf. Hebben burenhulp nodig bij het ophangen van een lamp of een ander klusje, dan komt Honhing langs. Tijdens alle Chinese feesten is Honhing de grote chefkok. Dan bedient hij alle bewoners van de heerlijkste Chinese gerechten. Nelly is altijd bereid haar naaikunst toe te passen. Moeten gordijnen worden versteld of een broek ingekort, dan haalt Nelly haar naaimachine tevoorschijn. “Dat doe ik heel graag. Als ik kan helpen, geniet ik daar ook van.”

In hun ruime woonkamer hangt een grote LCD-tv, waar het echtpaar graag naar Chinese soaps kijkt. Ieder heeft een eigen computer, waarmee ze via Skype dagelijks naar hun kinderen in Hong Kong bellen. “Deze oplossing is voor ons ideaal”, zegt Honhing. “Dankzij Skype kunnen we de kinderen elke dag even zien en met elkaar babbelen. Dat maakt het leven een stuk prettiger.” Nelly voegt er lachend aan toe dat ze ook nog een ‘kleinkind’ hebben. Ze toont de hond Bun, een witte Cavalier King Charles-spaniël. Hij is een erfenisje van haar dochter, die – toen ze naar Hong Kong verhuisde – niet mee kon vliegen. “We zijn wel blij met hem, want zo worden we gedwongen om een paar keer per dag een wandeling te maken.” Eens per jaar gaan ze een tijdje naar Hong Kong. Ze kunnen echter niet gezamenlijk reizen, want dan is Bun alleen. Zolang Bun nog leeft, gaan ze ieder apart op reis. “We vinden Nederland heel prettig om te leven. Een terugkeer naar Hong Kong of China overwegen we niet. Zeker niet nu we in deze prettige omgeving zitten. We willen hier heel graag oud worden. Zo’n leven gunnen we iedere oudere.”

COLOFON

DEZE PUBLICATIE IS EEN UITGAVE VAN FORUM, INSTITUUT VOOR MULTICULTURELE VRAAGSTUKKEN.

Projectteam	Ayçığ Çelik, Paul Groenestein, Zeki Arslan
Auteur interviews	Mehmet Ülger, U-producties
Eindredactie	Astrid van Unen, U-producties
Vormgeving	Vincent Bons, Ontwerpstudio 1+1(BNO)
Fotografie	Mladen Pikulić, Fotoland Rotterdam (foto's van Ahmet en Emoş Kılınc, Mahera Osman, Cafer Durusöz) Mehmet Ülger, U-producties
Drukwerk	Quadraat Oud-Beijerland
ISBN/EAN:	978-90-5714-168-3
NUR-code:	763

FORUM, Instituut voor Multiculturele Vraagstukken

Kanaalweg 86

Postbus 201, 3500 AE Utrecht

T: (030) 2974 321

W: www.forum.nl



© FORUM, september 2011

FORUM is een onafhankelijk kennisinstituut op het terrein van multiculturele vraagstukken vanuit het perspectief van de democratische rechtsstaat, sociale cohesie en gedeeld burgerschap. FORUM vergaart kennis op het brede terrein van integratie, stelt deze beschikbaar en zet de kennis om in praktisch toepasbare methoden en producten.



FORUM – Instituut voor Multiculturele Vraagstukken

Postbus 201

3500 AE Utrecht

T (030) 2974 321

www.forum.nl