

# NIET MEER ZO EENZAAM

Onder senioren komt eenzaamheid vaak voor, zoals bij oudere mannen met een migratieachtergrond. Zij kunnen in Amsterdam West het programma Gouden Mannen volgen. Met trainingen in stress, taal, bewegen en yoga bloeien zij weer helemaal op.

TEKST PIEN HEUTS BEELD JEANNETTE SCHOLS

Zo'n dertig mannen verzamelen zich in een zaaltje in Amsterdam Nieuw-West. Amicaal begroeten ze elkaar, slaan elkaar op de schouders, schuiven stoelen bij. De afgelopen maanden zijn ze elke dinsdagmiddag bij elkaar gekomen in het kader van het programma Gouden Mannen. Op deze zomerse middag vieren ze met een feestelijke lunch de zomerstop. Als je dit vrolijke gezelschap ziet, kun je niet bevroeden dat eenzaamheid en sociaal isolement reden zijn voor hun deelname aan Gouden Mannen.

## NIET WEGZAKKEN

'Voorkomen is beter dan genezen', zegt Ebrahim Hanafi (66) vastberaden. Hij doelt op het gegeven dat hij na een leven lang werken mogelijk in een gat zou vallen. Vorig jaar kreeg hij zijn AOW. Nadat hij 35 jaar geleden in zijn eentje vanuit Egypte naar Nederland kwam, heeft hij altijd in de horeca gewerkt. 'Contacten die ik als pizzabakker en later als eigenaar van een pizzeria heb opgebouwd, werden minder nu ik niet meer werk', vertelt



Altaf Khan

Hanafi. 'Ik wil niet wegzakken. Er is meer dan televisiekijken en winkelen met mijn vrouw. Via de Gouden Mannen heb ik gezellige contacten, we praten samen en helpen elkaar.'

## VERBORGEN GROEP

Tijdens het programma Gouden

Mannen krijgen mannen van veertig jaar en ouder met een migratieachtergrond gedurende anderhalf jaar cursussen in taal, computergebruik, sociale vaardigheden, omgaan met somberheid en stress, bewegen en gezondheid. Ook gaan ze op excursie naar bijvoorbeeld Artis,

'Er is meer dan televisiekijken en winkelen met mijn vrouw'

het Tropenmuseum of een vrijwilligersproject. Het uiteindelijk ke doel: weer een betekenisvol leven krijgen en participeren, bijvoorbeeld in (vrijwilligers) werk.

Initiatiefnemer van Gouden Mannen is Magdy Khalil, projectleider bij mannencentrum Daadkr8 in Amsterdam West. Khalil is trots deze middag. Hij ziet hoe veel van 'zijn' Gouden Mannen zijn opgebloeid, uit hun schulp zijn gekropen. 'In tegenstelling tot vrouwen neigen mannen met een migratieachtergrond sneller tot somberheid en depressie.

## 'Ik moet invulling geven aan m'n eigen leven'

Ze zijn meer op zichzelf dan vrouwen', legt hij uit. 'Zeker als ze niet werken en slecht Nederlands spreken wordt hun zelfbeeld steeds negatiever. Ze zijn vaak de verbinding met zichzelf en de samenleving kwijtgeraakt. Isoleren zich. In het land van oorsprong hadden ze vaak aanzien als man. In Nederland zijn ze dat door omstandigheden kwijtgeraakt. Wij helpen ze die verbinding met zichzelf en hun omgeving weer te herstellen. Als ze beter in hun vel gaan zitten, durven ze weer mee te doen met de samenleving. Het is echt een verborgen groep.'

### NIETS TE VERLIEZEN

Intussen hebben vrijwilligers van Buurtbuik, een initiatief dat gratis maaltijden op basis van producten die net over de datum zijn bereid, een copieus buffet opgediend. Linzensoep, vegetarische pastasalade, gevulde wijnbladeren, taart van filodeeg, gevulde pannenkoekjes en fruit,

veel fruit. Zomerse muziek completeert de feestelijke lunch. Khalid Mahmoud (54) vertelt met een grote grijns hoe goed hij zich tegenwoordig voelt. 'Het gaat niet om het doel maar om het pad ernaar toe', filosofeert hij.

Mahmoud heeft een grillig pad bewandeld. Zijn huwelijk overleefde de emigratie van Soedan naar Nederland in de jaren negentig uiteindelijk niet. 'Ik kwam na mijn scheiding in een negatieve spiraal terecht, sloot me af, kreeg schulden en raakte dakloos. Ik had het gevoel dat ik niets meer te verliezen had. Ik ging kapot aan al die problemen. Via mijn klantmanager bij de gemeente ben ik bij de Gouden Mannen terecht gekomen. Langzaam kon ik mijn problemen gaan erkennen en leerde ik er over te praten. In het begin was dat eng, maar uiteindelijk voelde ik echt een band met de andere mannen. Ik heb weer vrede met mezelf. Nu heb ik weer een huis en ga ik me oriënteren op scholing en (vrijwilligers)werk.'

### EIGEN KRACHT

Op de Zomerlunch is ook Jenneke Stradmeijer, die de Op Eigen Krachttraining tijdens het Gouden Mannenprogramma verzorgt. Zij leert deelnemers voor zichzelf op te komen en hoe een gesprek aan te gaan, bijvoorbeeld met een gemeentelijke instantie. Daarvoor hebben de Gouden Mannen dan al een anti-stress module gevolgd. 'Eerst moet de basis op orde zijn', zegt Stradmeijer. 'Daarna kunnen we aan eigen kracht en assertiviteit gaan werken.'

### RITME IS WEG

Altaf Khan (69) luistert naar Stradmeijer en knikt instemmend. Khan emigreerde in 1975 vanuit Pakistan en voegde zich



Khalid Mahmoud

het afgelopen jaar elke dinsdagmiddag bij de andere Gouden Mannen. 'Eerst wandelen, dan soep eten en dan het programma met praten, computerles, yoga en taalles', lepelt hij de indeling op. Via het maatschappelijk werk werd hij doorverwezen. 'Het is goed andere mensen te ontmoeten', zegt hij. 'Ik heb altijd hard gewerkt. Eerst bij IBM en later 38 jaar bij de Hema op de inkoopafdeling. Maar nu ik gepensioneerd ben zijn het vaste ritme en de structuur weg. Ik heb vier dochters en acht kleinkinderen, maar ik moet ook weer invulling geven aan mijn eigen leven. Een dag per week help ik een vriend met het bezorgen van maaltijden. Het is mooi dat ik nu nieuwe mensen ontmoet.'

De lunch loopt ten einde. De muziek gaat een slag harder.

Sportcoach Marcel Kick nodigt zijn mannen uit mee te dansen. Hij zweert bij muziek, lachen, huilen en dansen. 'Mensen piekeren te veel, zitten in hun hoofd. Bewegen zorgt ervoor dat ze weer bij hun emoties komen.' Een aantal mannen voegt zich bij hem op de swingende Surinaamse muziek van Trafassi's Wasmasjien.