

'Ik werd gek, elke dag was hetzelfde'



Marc Driessen

AMSTERDAM

Gouden Mannen, het project waarmee eenzame mannen uit West uit hun sociaal isolement worden gehaald, is een succes. Nu nog de rest van de stad, of zelfs het land.

JARI GOEDEGEBUURE

De oudere man op het bankje bij het water, die elke dag rond het middaguur naar de vogels en de eenden staart. En de man bij dat kruispunt, die het verkeer nauwlettend in de gaten houdt alsof het zijn roeping is: stadsdeel West telde in januari 2016 naar schatting 3700 mannen van vijftig jaar en ouder die sociaal geïsoleerd zijn, Nieuw-West telde er rond de 4400.

Het viel ook Magdy Khalil, projectleider bij stichting Kantara-Brug, op dat veel oudere mannen weinig om handen hebben. Daarom startte hij in 2009 het project Gouden Mannen. Het doel: het sociaal isolement van de mannen verminderen en ze meer zelfvertrouwen geven, zodat ze zich weer deel van deze maatschappij voelen. "Er zijn veel meer sociale projecten voor vrouwen en jongeren. Dit is een vergeten groep," zegt Khalil.

Hoe het komt dat zo veel oudere

mannen zich alleen voelen? Als het om eenzaamheid gaat, zijn mannen eerder een risicogroep dan vrouwen, zegt Theo van Tilburg, hoogleraar aan de Vrije Universiteit Amsterdam en gespecialiseerd in eenzaamheid. "Mannen vertrouwen qua sociale contacten meer op de partnerrelatie dan vrouwen, dus juist mannen die alleen wonen voelen zich vaker eenzaam. En die hebben we in Amsterdam veel."

Somberheid en stress

Op dit moment zijn er 84 'gouden mannen', die wekelijks samenkomen en lessen volgen in taal, computeren, sociale vaardigheden en in het omgaan met somberheid en stress. Aanvullend is er een programma met sport en andere activiteiten.

Omdat het programma zo succesvol is - sommige deelnemers vinden weer een baan, andere doen nu vrijwilligerswerk - heeft kenniscentrum Movisie nu een leidraad geschreven zodat Gouden Mannen als voorbeeld kan dienen voor andere organisaties die een soortgelijk project willen starten.

Projectleider Magdy Khalil is trots. Op zijn project, maar vooral op 'zijn' mannen en wat ze hebben bereikt. "Er is nu een groepje dat uitstroemt en zelf evenementen organiseert voor eenzame mensen in de buurt. Ik zie de mannen telkens weer groeien. De meesten komen hier binnen zonder droom en na een tijdje lachen ze weer, hebben ze een doel en zie je de glinstering terug in hun ogen."

De geïnterviewden wilden niet met hun achternaam in de krant.

Mohammed (61)

"Eind jaren zeventig emigreerde ik vanuit Marokko naar Nederland. Daarna heb ik jaren in de detailhandel en beveiliging gewerkt,

waaronder op Schiphol en in het Amsterdamse Bos. Dat laatste was het leukst: op de fiets naar mijn werk en de hele dag doorbrengen in de natuur. Vijftien jaar geleden kreeg ik versleten knieën en last van mijn rug. Daardoor was er geen werk meer voor mij als beveiliging. Van elke dag om zes uur 's ochtends opstaan en tot 's avonds werken naar de hele dag thuis zitten - dat was een groot contrast. Ik ging veel wandelen en bracht tijd door met familie. Elke dag was hetzelfde, ik werd gek. Of ik ongelukkig was? Eerlijk gezegd wel. Dankzij Gouden Mannen heb ik veel geleerd, maar het belangrijkste: ik heb nieuwe mensen leren kennen en er een beste vriend aan over gehouden. Daarmee ga ik vaak op pad, koffiedrinken en sporten. Dit project heeft mij vooruit geholpen, me weer gelukkig gemaakt."

Pieter (59)

"Doordat een paragnost mij verkeerd behandelde, kreeg ik zeven jaar geleden last van concentratiestoornissen. Ook kreeg ik last van psychische problemen, stemmen in mijn hoofd. Kunst maken lukte niet meer. Uiteindelijk deed ik een woningruil van Hoorn naar Amsterdam. Ik kende hier niet veel mensen, maar was niet eenzaam. Dit project heeft me de afgelopen twee jaar een hoop gebracht.

Ik was digibeet en kan nu goed met computers omgaan, en bovenal: ik heb leuke mensen ontmoet. Mijn buurman bijvoorbeeld, die heb ik hier leren kennen en nu drinken we samen af en toe een biertje. Het ROC van Amsterdam heeft me gevraagd als vrijwilliger. Vanuit het ROC ondersteun ik gouden mannen die nu instromen. Ook organiseer ik met een groepje elke week een avond in een buurthuis. Daar ontmoeten we elkaar en organiseren evenementen. Laatst

hebben we een etentje verzorgd
voor eenzame mensen uit de buurt.
Ik zie Gouden Mannen als een
verrijking voor mezelf, ik kijk anders
tegen mijn problemen aan."