**HET VERDEDIGEN VAN EEN STELLING: de voorbereiding**

Je begint met het aanleggen van een map: zie voorbeeld volgende pagina’s.

1. Op voorblad: de stelling, drie argumenten voor, een tegenargument + weerlegging.
2. Hierachter: **vier** grote achtergrondartikelen en/of opiniërende artikelen die na 2010 zijn gepubliceerd met bronvermelding\* met onderstreepte argumenten.
3. Maximaal **vijf** kleine artikelen die als illustratiemateriaal kunnen dienen.

\*bronnen: landelijke dagbladen, opinieweekbladen, vakbladen, overheidspublicaties. Niet alleen te vinden thuis op internet, maar ook in de mediatheek.

Daarna bereid je het verdedigen van je stelling voor. Besteed daarbij aandacht aan retorische middelen die je kunt inzetten, zoals ironie, stijlfiguren of beeldspraak (zie voorbeelden volgende pagina’s).

In dit document vind je:

* Een voorbeeld van de map
* Een voorbeeld van de voorbereiding op het verdedigen van de stelling

# Voorblad

|  |  |
| --- | --- |
| De stelling | Het onderwijs moet mensen leren te praten over belangrijke en betekenisvolle onderwerpen, om eenzaamheid in de maatschappij te bestrijden. |
| Drie argumenten voor | Meer dan de helft van de 75-plussers voelt zich eenzaam (Slob, 2020) en meer dan 40% van de volwassenen voelt zich eenzaam (Özdil, 2020). Ook voor veel jongeren is eenzaamheid een probleem (Huismans, 2020). Het is dus een groot maatschappelijk probleem. School hoort mensen voor te bereiden op het leven in de maatschappij.  Eenzaamheid wordt alleen verlicht doordat een persoon weer connectie voelt met iets of iemand (Winkel, 2020). Dan moet je wel weten hoe je goede gesprekken voert met mensen. Dat kunnen veel mensen niet van nature.  Machielse (onderzoeker) stelt het aristotelische begrip van burgervriendschap voor. Deze “welwillendheid jegens vreemde personen” is een belangrijk middel om de sociale cohesie in een samenleving te versterken (Jansen, 2017). |
| Een tegenargument + weerlegging | Sommige mensen zullen zeggen dat het een utopie is, vanwege de manier waarop mensen relaties opbouwen. Ze doen dat alleen met mensen met wie ze verwantschap voelen, bijvoorbeeld door ras, religie of sociale klasse. Dat kan niet veranderd worden door aansturing van bovenaf .  Omdat een school van zichzelf al een plek is met heel veel verschillende groepen (afkomst, hobby, enzovoort), maar er wel een samenhang is (de klas), is dit de manier om te leren met andersoortige mensen samen te leven en interesse te ontwikkelen in elkaar. Door meer ruimte te geven voor diepgaande gesprekken leren mensen dat het juist interessant is om met andersdenkenden een gesprek te hebben. Dat nemen mensen dan weer mee als ze ouder zijn.    Een mens is een sociaal wezen van nature. Dat blijkt ook uit recente peilingen naar aanleiding van het thuiswerken tijdens coronatijd. Mensen worden depressief, minder creatief en missen het contact met anderen. Vooral jongere medewerkers hebben daar last van (Winkel, 2020). |

## Artikel 1

#### ESSAYEENZAAMHEID

Door Marjan Slob, Volkskrant, 1 oktober 2020

# Eenzaamheid is de schaduwkant van het vermogen ons andere, betere werelden voor te stellen.

De ene mens is de andere niet, dus lijden zij ook op verschillende manieren aan zoiets naars als eenzaamheid. Hou dat in de gaten bij goedbedoelde overheidsacties om dit ‘probleem’ op te lossen, schrijft Marjan Slob.

Misschien is het u ontgaan, maar momenteel ­beleven we de elfde Week ­tegen eenzaamheid: het jaarlijkse marketinghoogtepunt van het actieprogramma ‘Eén tegen eenzaamheid’ van het ­ministerie van VWS. Doel van het programma is de ‘trend’ van eenzaamheid onder ouderen te doorbreken, en daartoe worden lokaal heel wat convenanten ondertekend en ontmoetings­activiteiten georganiseerd. Meer dan de helft van de 75-plussers voelt zich eenzaam, zo meldt de website van het actieprogramma bezorgd. En een kopje koffie aangereikt door een vriendelijke vrijwilliger gaat daar – zo suggereert de openingsfoto op de website – verandering in brengen.

Nu twijfel ik niet aan de goede bedoelingen van eenieder die eenzame mensen wil helpen en er zullen ook vast mensen zijn die opfleuren door de aandacht die hen onder coördinatie van de overheid ten deel valt. Maar soms verdenk ik de montere goeddoeners van deze ­wereld ervan eenzaamheid zo’n akelig onderwerp te vinden, dat ze liever niet stilstaan bij het verschijnsel zelf. De ene vorm van eenzaamheid is namelijk de andere niet; lang niet alle manifestatievormen van eenzaamheid zijn met een gezellig kopje koffie te verlichten. Door voorbij te denderen aan wat eenzaamheid is, loopt de overheid het risico dat de ingezette ‘oplossingen’ niet passen bij het probleem.

De afgelopen jaren heb ik me gebogen over het fenomeen eenzaamheid. Ik volgde daarbij een gebruikelijke definitie: eenzaamheid is lijden aan een gebrek aan verbinding. Terecht stelt deze definitie het lijden centraal. Eenzaamheid is een naar, rottig gevoel. En volgens de definitie hangt dat lijden dus samen met het feit dat iemand zich niet verbonden voelt. Met wie (of met wat) die verbondenheid ontbreekt, wordt wijselijk in het midden gelaten. Dat is aan eenzame mensen zelf. De definitie doet daarmee recht aan het feit dat eenzaamheid eerst en vooral een interne gewaarwording is. Zij is een gevoel, en zit van binnen. Wie alleen is zonder daaronder te lijden, is dus niet eenzaam. Omgekeerd kun je je behoorlijk eenzaam voelen op een drukke receptie, juist omdat je moet constateren dat je weer eens geen aansluiting vindt.

Andere mensen kunnen van buitenaf niet zien hoe eenzaam jij bent. Dat is een lastig gegeven voor sociaal-wetenschappers en beleidsmakers. Beide groepen willen graag observeren en tellen: de ­wetenschappers om de omvang van het probleem in kaart te brengen, de beleidsmakers om het effect van hun interventies te meten. En als tellen van eenzame mensen niet lukt door hun gedrag te observeren, dan moeten mensen zelf hun eenzaamheid maar in cijfers uitdrukken. Dat is precies wat er gebeurt in het doorsnee-eenzaamheidsonderzoek. ‘Hoe vaak heb je het gevoel dat je niemand hebt om mee te praten?’, vraagt bijvoorbeeld de veelgebruikte UCLA Loneliness Scale – en dan moet je jezelf een punt geven. Op mij komt dergelijk onderzoek altijd nogal armoedig over. Betekent jouw 3 echt hetzelfde als mijn 3? Staat de 7 die ik mijn eenzaamheid vandaag geef wel voor hetzelfde als de 7 die ik mezelf vijf jaar geleden toekende? De conceptuele en kennistheoretische problemen liggen voor het oprapen, en het is daarom geen wonder dat de raming van het aantal eenzame mensen per onderzoek enorm uiteenloopt. Wat heb je eraan om de ‘uitkomst’ van je onderzoek tot twee cijfers achter de komma te berekenen als onduidelijk is wat je nu precies hebt ­onderzocht?

Persoonlijk vind ik dit soort kwantitatief onderzoek stiekem weer wel nuttig als het helpt allerlei onheilstijdingen wegens gebrek aan (gebrekkig) bewijs af te schrijven. Want zo sneuvelen nogal wat eenzaamheidsclichés. Nee, mensen vinden zichzelf niet eenzamer dan vroeger. En nee, er is geen relatie tussen individualisme en eenzaamheid; de zelfrapportages van de individualistisch ingestelde Scandinaviërs zijn de zonnigste van alle Europeanen. En nee overheid: ouderen blijken niet eenzamer dan mensen uit andere leeftijdsgroepen, al verkeren de (hoog)bejaarden die wél eenzaam zeggen te zijn vaak in omstandigheden waarin zij dat ­gevoelde gebrek aan verbinding moeilijk zelf kunnen herstellen. ­

Het ergste vind ik misschien nog wel dat de opvatting van eenzaamheid die onder het actieprogramma ligt, zo grof en weinig subtiel is. Eenzaamheid wordt daarin verbasterd tot ‘weinig onder de mensen zijn’, terwijl eenzaamheid in feite een complex gevoel is, dat alleen hoogontwikkelde wezens kunnen vertonen. Om daadwerkelijk te lijden aan een gebrek aan verbinding moet je namelijk behoorlijk wat in huis hebben. Je moet je niet alleen een beeld vormen van je huidige situatie, maar ook inzien dat jouw situatie anders had kunnen zijn. Zoveel zelfreflectie en voorstellingsvermogen hebben de meeste dieren echt niet in huis. Een sociaal dier dat uit de groep valt – zeg, een hond – zal zich zeker ellendig voelen. Maar eenzaam is zo’n beest niet, want het lijdt niet onder het besef van verschil tussen hoe zijn leven nu is en hoe het had kunnen zijn.

Eenzaamheid kleeft bij uitstek mensen aan. Zij is de schaduwkant van dat krachtige menselijke vermogen ons andere, betere werelden voor te stellen. De prijs van dat talent is dat je ook scherp kunt ervaren wat er aan je huidige bestaan ontbreekt. Je zult mij niet horen zeggen dat eenzaamheid bij een waardevol leven hoort. Tegelijkertijd zijn alle mensen van wie ik houd op ­enig moment in hun leven eenzaam ­geweest en kan ik me slecht voorstellen bevriend te zijn met mensen die dat gevoel helemaal niet kennen.

Eenzaamheid is vrijwel onvermijdelijk in een mensenleven. Maar het is niet zoiets als honger: het doet zich niet plompverloren voor omdat een ­lichaam nu eenmaal in bepaalde omstandigheden verkeert. Eenzaamheid neemt de kleur aan van een individu en zit vast aan persoonlijke overtuigingen, ervaringen en wensen. Of eenzaamheid daadwerkelijk afneemt, is dan ook lastig te bepalen door het aantal bereikte alleenstaande ouderen te turven. Het lijkt mij zelfs goed voorstelbaar dat sommige bejaarden die naar de koffiecorner worden gesleept, zich extra eenzaam voelen als zij merken dat zij de interesses missen van de mensen om hen heen. Eenzaamheid wordt alleen verlicht doordat een persoon weer connectie voelt met iets of iemand. Ik waardeer de pogingen van professionals en vrijwilligers om eenzame mensen te bereiken. Tegelijkertijd zou ik hen op het hart willen drukken niet voor andere mensen in te vullen wat eenzaamheid is – of hoe ‘die mensen’ geholpen kunnen worden. Sta liever simpelweg open voor de persoonlijke verhalen over het soort verbinding dat wordt gemist. En kijk dan pas of er voor jou nog wat te doen valt.

**Marjan Slob**is filosoof. Deze week verschijnt haar nieuwe boek*De lege hemel: over eenzaamheid.*

## Artikel 2

# Jongeren gaan kapot aan de eenzaamheid

Door Robin Huismans, BD, 20 mei 2020

**OPINIEDe coronacrisis treft vooral oudere mensen met ‘onderliggend lijden’. Oké, iedereen kan het krijgen. Maar voor deze groep is het pas echt gevaarlijk. Zij moeten worden beschermd. Bovendien mag de druk op de gezondheidszorg niet te hoog oplopen. En daarom worden (terecht) drastische maatregelen genomen. Van die maatregelen hebben we allemaal last. Maar voor een grote groep jongeren die, net als ikzelf, niet zo lekker in hun vel zitten, begint de ­situatie echt nijpend te worden. En daar is niet genoeg aandacht voor.**

Een mens heeft eten en drinken nodig. En een dak boven het hoofd. Maar zonder reden om uit bed te komen en zonder een arm om je heen gaat het ook niet. Een mens is een sociaal wezen. Dat wordt wel eens vergeten. En juist voor die sociale kant zijn jongeren met stress en (mentale) problemen extra gevoelig.

## Mentaal fit blijven

Natuurlijk, de zorg gaat zoveel mogelijk door. Daarvoor worden technische hulpmiddelen ingezet. We beeldbellen af en toe met hulpverleners. Maar een videobericht is geen goed gesprek. Een berichtje is beter dan niets. Zonder een vriendelijk woord gaat het niet. Maar het gaat ook niet zonder werkelijk persoonlijke aandacht. En naast goede hulpverlening hebben jongeren als ikzelf veel meer nodig. En ook die zaken staan onder druk. Om mentaal fit te blijven, heeft een mens een goed ritme nodig. In de wetenschap dat er mensen op je zitten te wachten. Dat er een reden is om uit bed te komen. Het hebben van een goed ritme is sowieso al een uitdaging. Maar zonder werk, verplichte schooldagen, dagbesteding, of afspraken overdag, wordt een uitdaging een enorme opgave. En dat levert stress op. Stress die in tijden van crisis en angst toch al enorm op kan lopen. Waar veel mensen aangeven de coronacrisis aan te grijpen om eens lekker bij te lezen, gezond te leven en veel te bewegen, ervaren veel jongeren zoveel stress dat ook dat er bij inschiet. Zij leven juist ongezonder. En kunnen zich niet zetten tot de meest basale taken van boodschappen doen, gezond koken en het regelmatig halen van een frisse neus.

Mentale gezondheid hangt ook samen met een gezonde levensstijl. Het mes snijdt aan twee kanten. De echte stress ervaren jongeren door een gebrek aan sociale contacten. Ik schreef het al. Iedereen heeft een arm om zich heen nodig. Voor veel jongeren is eenzaamheid een probleem. Voor jongeren met mentale problemen is dat probleem vaak al groter. Maar in tijden van een lockdown, waarin we elkaar niet mogen opzoeken en hoe dan ook anderhalve meter afstand moeten bewaren, is eenzaamheid een marteling. Zaken die iedereen ervaart als lastig, ervaren veel jongeren als rampzalig. Weg goede hulpverlening, weg dagbesteding en dus ritme, hallo grote stress en hallo eenzaamheid.

## Behandelingen

Er is meer aandacht nodig voor de geestelijke gezondheidszorg en het mentaal welzijn van jongeren. De volgende stap is om behandelingen weer door te laten gaan op locatie. Dat gebeurt nu te weinig, alleen voor de extreemste gevallen is het mogelijk. Gelukkig gaan de dagbestedingen langzaam weer opstarten, maar het is belangrijk dat dit snel gebeurt.

Natuurlijk begrijp ik de coronamaatregelen. Die zijn hard nodig. Maar meer aandacht voor kwetsbare jongeren is ook hard nodig. Zij sterven waarschijnlijk niet aan een virus. Maar gaan kapot aan de eenzaamheid.

*Robin Huismans is ervaringsdeskundige en woont in Oss.*

## Artikel 3

# Afgezonderd of ingesloten?

Door Erik Jansen, Journal of Social Intervention, 2017

Sinds bijna 10 jaar geleden het Nationaal Programma Ouderenzorg (NPO) is gestart, is er veel vooruitgang geboekt in de organisatie en coördinatie van de zorg en ondersteuning aan ouderen. Van begin af aan heeft de nadruk echter overwegend op het meer medisch georiënteerde onderzoek gelegen, ook al wezen de programmarichtlijnen van begin af aan expliciet op een noodzaak tot aandacht voor de meer sociaal gerichte zorg. Tegen de tijd dat de participatie van ouderen in het tot stand komen van de onderzoeksprogrammering met behulp van de ouderenorganisaties goed op gang was gekomen – nog zo’n expliciet maar lang niet overal vanzelfsprekend programmastandpunt – bleek dat ouderen vooral wezen op de sociale kwetsbaarheid die voor alle ouderen op de loer ligt als zij dichter bij de laatste levensfase komen. Daaraan gerelateerd uitten zij de wens dat het onderzoek zich niet alleen zou richten op doelgroepen met specifieke, vaak zeldzame, aandoeningen waar academische geriatrische centra zich vanuit hun wetenschappelijke interesse veelal op richtten, maar juist alle ouderen ten goede zou komen. In haar oratie als bijzonder hoogleraar “Empowerment van kwetsbare ouderen” aan de Universiteit voor Humanistiek richt Anja Machielse de aandacht op die ouderen die minder goed in staat zijn om de complexiteit van het dagelijks leven te hanteren en daarmee dus sociaal kwetsbaar zijn. Uitgaande van de alledaagse betekenisgeving en het handelen en oordeelsvermogen van ouderen zelf stelt ze vragen over sociale kwetsbaarheid, relationele betrokkenheid en zingeving centraal. Deze gekozen richting past dus goed bij de door ouderen zelf geformuleerde en gekoesterde wensen zoals die in de loop van het NPO naar voren kwamen. De context van de leerstoelopdracht is de maatschappelijke transformatie naar een participatiesamenleving waarbij ouderen voor de opgave worden gesteld zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen en leven in het licht van toenemende beperkingen en een afnemende gezondheid. Enerzijds is dit in lijn met de wensen van ouderen zelf omdat het onder andere bijdraagt aan behoud van het gevoel van zelfredzaamheid en zelfregie, anderzijds liggen nieuwe kwetsbaarheden op de loer die te maken hebben met eveneens afgenomen reële mogelijkheden voor sociale steun. Ook komen met het ouder worden existentiële vragen over het levenseinde en kwaliteit van leven naar voren. Machielses onderzoek beoogt bij te dragen aan de ouderen die daarin kwetsbaar zijn, en ze vat kwetsbaarheid daarbij nadrukkelijk op als een sociaal gesitueerd en dynamisch proces. Hierbij neemt ze afstand van het in het beleidsdiscours dominante ideaalbeeld van de krachtige en zelfbeschikkende mens ten faveure van een relationeel en fundamenteel kwetsbaar mensbeeld. Bovendien kan de mate van kwetsbaarheid over tijd variëren afhankelijk van psychische, fysieke, maar zeker ook sociale factoren. Sterker: sociale kwetsbaarheid is van een totaal andere orde, aldus Machielse, omdat het niet alleen het individu, maar ook diens inbedding in de omgeving en een netwerk van relevante anderen omvat, niet alleen als praktische hulpbron, maar ook als bron van zingeving (pp. 22–23). Vervolgens betoogt Machielse dat we als personen in een westerse samenleving in toenemende mate geacht worden om ons actorschap te ontwikkelen. Dit treedt op in het spanningsveld tussen twee tegengestelde processen. Het gaat dan enerzijds om “disembedding”, breed opgevat als het gevolg van het wegvallen van gevestigde verbanden en zuilen waardoor een individu niet meer vanzelfsprekend in de samenleving wordt gepositioneerd. Anderzijds gaat het om “re-embedding”, een proces waarbij we vanuit de beschikbare keuzepakketten weer beperkt worden door nieuwe manieren van gebondenheid in onze persoonlijke levensbiografie. Het actorschap dat nodig is om ons in dit spanningsveld staande te houden vereist flexibiliteit en reflexiviteit op basis van een stevig verankerd intern referentiepunt, door Machielse “identiteitskapitaal” genoemd (p. 29). Juist voor mensen die sociaal kwetsbaar zijn is het acteren op basis van een dergelijk referentiepunt geen vanzelfsprekendheid waardoor onvermogen ontstaat om in sociale verbanden te participeren. Hier ontvouwt zich de centrale stelling van het betoog: in het licht van de huidige maatschappelijke ontwikkelingen ontstaat een serieus risico op sociale kwetsbaarheid door een waterscheiding tussen sociaal afgezonderd en ingesloten zijn. Door de veranderingen in de sociale structuur van de samenleving worden deze processen van actorschap voor ouderen in toenemende mate problematisch. Een belangrijke reden hiervoor is dat psychologische en fysieke beperkingen vaak ook sociale gevolgen hebben, en sociale beperkingen ook weer hun weerslag kunnen hebben op psychologische factoren. Er lijkt dus sprake van fundamentele verstrengeling van deze conceptueel juist onderscheiden kwetsbaarheden. Het is volgens Machielse dan ook zaak om ouderen te ondersteunen in hun actorschap door te werken aan empowerment. Dat moet dan volgens het Freiriaanse begrip van empowerment gebeuren, door de nadruk te leggen op bewuste keuzes ten aanzien van het eigen leven. Hierbij zijn controle en regie best verenigbaar met kwetsbaarheid en afhankelijkheid, wat volgens Machielse in een meer liberale opvatting van empowerment niet gaat. Dat gaat namelijk uit van het krachtig kunnen uitoefenen van je eigen vrijheid en onafhankelijkheid, aldus Machielse. Empowerment impliceert volgens haar dat de mogelijkheden om sociaal verbonden te blijven worden bevorderd (p. 14). Deze laatste stelling lijkt me goed te onderschrijven, maar ze karikaturiseert de liberale opvatting enigszins door deze helemaal in de hoek van het klassiek-liberale denken te duwen. Juist in de steeds invloedrijker wordende actuele ideeën over positieve vrijheid zoals in de “capability” benadering, worden autonomie en actorschap echter opgevat als sterk verbonden aan de sociale en fysieke omgeving. Inclusief de kwetsbaarheden dus, die immers horen bij de kern van wat ons mensen maakt, zoals in het werk van onder andere Nussbaum en Sen wordt betoogd. Er rust dan ook een gezamenlijke verantwoordelijkheid bij individu en omgeving om ervoor te zorgen dat de eerste binnen de grenzen van het realistische het leven kan leiden dat hij of zij de moeite waard acht. Machielse stelt het aristotelische begrip van burgervriendschap voor als een manier om de kwetsbaarheden van ouderen maatschappelijk te dempen. Deze “welwillendheid jegens vreemde personen” (p. 45) is een belangrijk middel om de sociale cohesie in een samenleving te versterken. De overheid zou daarom burgervriendschappen moeten stimuleren om een nieuw evenwicht te vinden tussen disembedding en re-embedding in de vorm van wederzijdse betrokkenheid. Een mooie boodschap. Er is echter ook een ander, minder optimistisch perspectief mogelijk. Ouder worden wordt doorgaans geassocieerd met vergankelijkheid en verval. Dit geldt ook voor de beeldvorming door ouderen zelf. Dit werd recentelijk betoogd door Martha Nussbaum (2016) tijdens de jaarlijkse conferentie van de Human Development and Capability Association in Tokyo. Nussbaum ontwaart een zekere maatschappelijke aversie ten aanzien van ouderdom die ze verklaart aan de hand van haar theorie over walging: een ontmoeting met een ouder persoon confronteert ons met onze eigen sterfelijkheid en een dergelijke ontmoeting willen we daarom liever vermijden. Er zou dan iets aan de hand kunnen zijn met onze collectieve beeldvorming rondom ouder worden en oud zijn dat daadwerkelijke inclusie tegenwerkt. Tegelijk doet de overheid namens de samenleving een beroep op ouderen om langer zelfstandig thuis te blijven wonen om de uit de pan rijzende kosten van de verzorgingsstaat te beteugelen. Zelfstandig thuis blijven wonen impliceert: in de vertrouwde woonomgeving van de eigen wijk. Hier kunnen we een fundamentele discrepantie ontwaren. Enerzijds zien we ouderen als kwetsbaar en willen we liever niet “besmet” worden met kwetsbaarheid en vergankelijkheid. Anderzijds vinden we dat fatsoenlijke zorg en ondersteuning in de lokale gemeenschap een grondrecht is en schamen we ons als deze niet goed wordt geregeld. De vraag die ultiem daaruit naar voren komt wordt dan een ethische: zijn we eigenlijk wel bereid om de samenleving zo in te richten dat deze voor ouderen daadwerkelijk inclusief is, dat wil zeggen, dat zij ouderen niet onnodig sociaal kwetsbaar maakt en hen gunt het leven zo vorm te geven zoals zij dat zelf wensen? Zolang we die vraag voor onszelf niet expliciet kunnen of durven beantwoorden, zolang we daarin geen doortastende keuzes maken, leggen we de verantwoordelijkheid voor sociale kwetsbaarheid bij ouderen zelf. Machielse wijst ons op de risico’s die de toenemende nadruk op zelfstandigheid en zelfregie van ouderen met het oog op sociale kwetsbaarheid met zich meebrengen. En daar moet een samenleving die zich erop voorstaat menselijk waardig te zijn voor al haar leden zich terdege rekenschap van geven. Dat dit betekent dat we actief zullen moeten werken aan en zullen moeten investeren in de empowerment van ouderen, hetgeen niet vanzelfsprekend tot een bezuiniging in zorg en ondersteuning leidt, is een conclusie die in het huidige maatschappelijke debat tot verhitte gemoederen leidt. Want wat hier wordt geïnvesteerd, leidt elders tot offers. Maar vast staat wat Machielse in haar oratie maar weer eens benadrukt: het is een collectieve verantwoordelijkheid van ouderen en samenleving en in het belang van ons allen om empowerment en zelfregie van ouderen actief mogelijk te maken.

## Artikel 4

# Een goudvis tegen eenzaamheid

* [Zihni Özdil](https://www.nrc.nl/rubriek/zihni-ozdil/)

[16 oktober 2020](https://www.nrc.nl/nieuws/2020/10/16/)



Een tirade tegen Ruttes lakse beleid van de afgelopen maanden. Tegen RIVM-baas Jaap van Dissel die, met zijn antimondkapjes-koppigheid, als zowat de enige in de wereld onnodig levens op het spel heeft gezet. Dat wilde ik hier neerpennen naar aanleiding van de coronapersconferentie afgelopen dinsdag.

Maar eerlijk gezegd kwam deze persconferentie om een andere reden aan als een mokerslag. Dat zit zo: heel mijn volwassen leven heb ik alleen gewoond. Studie, werk en sociale leven vloeiden altijd in elkaar over. Het ‘druk hebben’ gaf energie, vooral ook omdat dit elke keer, uiteindelijk, tot ‘succes’ leidde. Daarom voelde ik me nooit eenzaam, ook al leefde ik altijd op mezelf.

Dat veranderde anderhalf jaar gelden, na mijn plotselinge afscheid van de Tweede Kamer. Maandenlang droomde ik bijna elke nacht over debatten en moties. Overdag was er voor het eerst in mijn leven dat gevoel, dat diep in je ziel priemende gevoel dat eenzaamheid heet. Eerst schrok ik. Even later suste ik mezelf: „Logisch dat je in zo’n zwart gat terechtkomt. Je hebt ruim twee jaar intensief, soms tot diep in de nacht, gewerkt met 149 anderen. Als dat opeens wegvalt, moet je even wennen.” Ik heb toen zelfs overwogen een kat te nemen. Dat was te veel gedoe, dus het werd een goudvis. Maar die ging binnen een week dood. Uit schaamte heb ik dat nooit aan iemand verteld.

In september 2019 pakte ik mijn oude vak als schrijver op. De eenzaamheid ebde weg. Ik vulde mijn dagen weer met op pad gaan, afspreken, bellen, onderzoek doen.

En toen kwam de coronacrisis. Lockdown. Alles ging dicht, inclusief cafés en restaurants. Thuiswerken werd echt thuiswerken. Maar het was lente. De dagen werden langer en warmer. Het Sarphatipark om de hoek was de perfecte plek om af te spreken met vrienden, om wijn te drinken en om te lachen. En vanaf de zomer, toen de horeca weer open mocht, kon ik weer, zoals een echte schrijver betaamt, in een van mijn stamkroegen thuiswerken.

Toen kwam afgelopen dinsdag. Dat er een nieuwe lockdown zou komen, was al gelekt. En toch zakte de moed me in de schoenen toen Rutte zei: „Feitelijk gaan we naar een gedeeltelijke lockdown.”

„En dat wanneer de dagen steeds kouder en donkerder worden”, vulde ik in mijn hoofd aan. Heb ik zonder Sarphatipark nog wel interessante dingen te melden? Hoe vaak kan ik donderpreken tegen marktwerking in de publieke sector? Hoe vaak nog kan ik het wegkijken voor islamitisch-orthodoxe regressie in mijn eigen links-progressieve ‘bubbel’ hekelen?’

Niet alleen eenzaamheid, maar ook twijfel en onzekerheid ontwaakten tijdens de persconferentie. Gevoelens die ik, dacht ik altijd, nooit had.

Ik besef nu, dankzij de persconferentie, dat ik misschien mijn hele leven stiekem eenzaam ben geweest. Waren de prikkels, genoegdoening en (media)aandacht die gepaard gingen met het ‘succes’ in mijn werk niet ook deels een lapmiddel om maar niet met die eenzaamheid bezig te hoeven zijn?

Die vraag kan ik alleen beantwoorden als ik ermee aan de slag ga, want het is niks om je voor te schamen, besluit ik. Meer dan 40 procent van de volwassenen in Nederland [voelt zich inmiddels eenzaam](https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/eenzaamheid/cijfers-context/huidige-situatie#node-eenzaamheid-naar-geslacht). En die cijfers zijn van vóór de coronacrisis.

Ik beland op de website van Amsterdams Netwerk Eenzaamheid. Daar staan vier knoppen. Ik klik op de knop Toolkit. Een pagina met zeven andere knoppen verschijnt: Publicaties, Wat Werkt, Preventies, Getoetste Interventies, Deskundigheidsbevordering, Geleerde Lessen en Beloftevolle Experimenten.

Te veel gedoe.

Terug op de homepage vind ik de knop Aanmelden. Hoopvol klik ik erop. Een nieuwe pagina verschijnt, [met de volgende mededeling](https://amsterdamsnetwerkeenzaamheid.nl/aanmelden/): „Helaas. De pagina waar u naar op zoek was bestaat niet (meer).”

Dat wordt ‘m dus niet.

Ik kijk nog even op [de nieuwe corona-routekaart van het kabinet](https://www.rijksoverheid.nl/binaries/rijksoverheid/documenten/publicaties/2020/10/13/risiconiveaus-en-maatregelen-covid-19/routekaart-bestuurders.pdf). Daar staat niks over dierenwinkels. Mooi, die blijven dus open.

Tijd voor een nieuwe goudvis.

***Zihni Özdil****is historicus.*

***Artikel 5***

# Eenzaamheid grijpt thuiswerkers naar de keel

Rik Winkel, Financieel Dagblad, 21-10-2020

Het normale kantoorleven verdwijnt door de tweede coronagolf steeds verder uit het zicht. Ondertussen worden de nadelen van thuiswerken steeds duidelijker, zoals gebrekkige samenwerking en eenzaamheid. Kan een wandelbila helpen?

**In het kort**

Om het virus onder controle te houden moeten mensen zo veel mogelijk thuiswerken.

De aanvankelijke euforie is echter verdwenen. We zijn nu ook doordrongen van de nadelen.

Eenzaamheid en gebrekkige samenwerking schaden de bedrijfscultuur en de resultaten.

Toen ze er dit voorjaar binnen een paar dagen in waren geslaagd alle 600 medewerkers van huis uit aan het werk te krijgen, waren ze bij verzekeraar Unigarant apetrots. 'Er werkten per saldo meer mensen dan normaal en we produceerden meer. Met een houding van Wir schaffen das sloegen we ons er doorheen', zo blikt algemeen directeur Peter Siewers terug.

Een halfjaar later is de stemming toch wel veranderd, vertelt hij - vanuit huis in Lochem. In de zomer hield iedereen zich vast aan het idee dat er na 1 september meer ruimte zou komen voor werken op kantoor. 'Nu is de vraag hoelang dit gaat duren. Het einde is ongedefinieerd.'

Aanvankelijk meldde ieder bedrijf blij verrast dat de productiviteit was gestegen. Werknemers schonken ongetwijfeld een deel van hun reistijd aan de baas. En vergaderingen duurden korter. Hoewel Siewers de productiviteit nog steeds 'acceptabel' noemt, laat een recente peiling van netwerksite LinkedIn zien dat de vraag of mensen thuis wel productief kunnen zijn nu de grootste kopzorg is voor 32% van de Nederlandse ceo's.

**De rek is eruit**

Tijdens de eerste lockdown werd thuiswerken behoorlijk opgehemeld - mede om het moreel hoog te houden. Achter het beeldscherm op de keukentafel kon iedereen zich een beetje spiegelen aan de 'zorghelden' die zich ontfermden over de covid-patiënten. Naarmate de eindstreep verder uit zicht raakt, komen ook de nadelen nadrukkelijker in beeld. Bij veel mensen is de rek eruit. Tot overmaat van ramp vallen buiten de blaadjes van de bomen. Niet alleen de virussen grijpen hun kans, maar ook de herfst- en winterdepressies. Burn-outs liggen op de loer.

'Tot de zomer was het een kwestie van volhouden. Sindsdien hoor ik heel veel klachten over een gebrek aan verbinding. Iedere morgen zelf opstarten, nergens zomaar kunnen binnenlopen om iets te regelen, het slepende gedoe met videomeetings. We missen de sociale cohesie van werk', zegt Bart Verhaagen van training- en adviesbureau De Crux. Hij adviseert veel overheden.

**Geestelijk welzijn**

Teams verzinnen via Teams minder spontaan nieuwe ideeën dan in een zaaltje waar ze ook non-verbaal met elkaar communiceren. Managers vragen zich vertwijfeld af hoe ze de bedrijfscultuur of zelfs maar simpele handelingen moeten overbrengen op - veelal jonge - nieuwe medewerkers. Even een voorbijlopende collega aanschieten is er niet meer bij.

Bij Unigarant waren nieuwelingen voor de nieuwe lockdown de enigen die een deel van hun opleiding op kantoor kregen. Volgens Arno Nienhuis, die zes weken voor de eerste lockdown begon als directeur Benelux bij LinkedIn, is er digitaal heel veel mogelijk. 'Creëer een buddy-systeem. Laat ze meelopen bij afspraken met klanten.'

*‘Je kunt je ook afvragen of mensen zich wel ziek melden als ze toch thuis zijn, ook mede gezien de onzekerheid over hun baan’*

Nienhuis merkt in gesprekken met klanten dat bij hen de zorg over motivatie en geestelijk welzijn van hun medewerkers toeneemt. 'Je kunt je ook afvragen of mensen zich wel ziek melden als ze toch thuis zijn, ook mede gezien de onzekerheid over hun baan. Werkgevers zijn ook bang dat het vele thuiswerken de bedrijfscultuur negatief beïnvloedt.' Twee derde van de gepeilde ceo's vindt dat die schade oploopt.

**Gemis aan sociaal contact**

Hoewel Nederlandse managers zich minder zorgen maken over gevoelens van eenzaamheid dan hun collega's in Engeland, Duitsland en Ierland, staat die vrees voor directeur Siewers van Unigarant wel voorop. 'Hoe zitten die 600 mensen in hun vel, hoe zit het met hun energieniveau? Wat weet en zie je nu niet?'

'We zien het gemis aan sociaal contact over de hele linie toenemen', zegt Henk Noort van onderzoeksbureau Stakeholderslab, dat een Nationale Thuiswerkmonitor bijhoudt. Hoewel werkgeluk en 'wij-gevoel' nog steeds ruim voldoende scoren, ziet hij vooral alleenstaanden en millennials - die rond 2000 zijn gaan werken - 'helemaal gek' worden.

'Vergaderen via Zoom of Teams is dodelijk vermoeiend. Millennials hebben de meeste last met de verstoorde balans tussen werk en privé. Dat komt deels door kinderen, maar ze hebben ook meer behoefte aan sociaal contact. Ze zitten wel de hele dag op apparaatjes, maar willen toch mensen van vlees en bloed zien. Ergens is dat een positieve uitkomst van het experiment. We worden ons bewust hoe belangrijk verbinding en relaties zijn. Daar stonden we niet bij stil.'

**Wandelbila's**

Bij Unigarant, met relatief veel jonge werknemers, hebben ze van begin af aan scherp gelet op het ziekteverzuim, maar dit ligt nog steeds lager dan ooit, vertelt Siewers, die tevens directielid bij moederbedrijf ANWB is. 'De mens is natuurlijk gemaakt om mobiel te zijn. Je merkt dat isolement niet goed is voor de motivatie en de energie, zeker als we in onze vrije tijd ook minder mogen door de lockdown.'

‘Je merkt dat isolement niet goed is voor de motivatie en de energie’

Om het isolement te doorbreken, stimuleert hij 'wandelbila's': gesprekken in de buitenlucht. Hulpmiddelen voor thuiswerken stuurt hij niet met de post, maar laat hij bewust afleveren door leidinggevenden. Voor de jongste thuiswerkoproep had hij met een cateraar afspraken voor ontmoetingen op een buitenlocatie, waar mensen vooral niet over het virus moesten praten. Nienhuis van LinkedIn is enthousiast over mystery coffees, virtuele gesprekjes tussen medewerkers van verschillende afdelingen zonder specifiek doel.

Philips-topman Frans van Houten wees er al op dat vooral mensen in creatieve functies lijden als ze niet fysiek met elkaar kunnen werken. Hij noemde onderzoek en ontwikkeling en marketing. Dat is schadelijk voor de resultaten. Siewers liet afgelopen zomer projectteams van acht tot tien mensen bij elkaar komen op het hoofdkantoor voor strategische brainstormsessies. 'De grote vraag is nu wanneer dat weer kan.' Kijkend naar de periode na de lockdown verwacht hij dat het kantoor alleen gebruikt zal worden voor essentiële functies als sociaal contact en teamsessies om nieuwe producten te bedenken.

**Creativiteit zit niet in één iemand**

'In functies met een duidelijk taakveld gaat thuiswerken heel goed,' zegt coach Bart Verhaagen, 'maar alles dat brede interactie vraagt, is ingewikkelder. Je hoort niet meer wat er speelt of dat de “legerleiding” iets waarmee jij bezig bent allang heeft afgeschoten.' Hij ziet dat grote gemeenten die weer aan de slag wilden met grote strategische kwesties, dat opnieuw laten liggen.

‘Samen kom je tot interessante ideeën. Dat proces, waarin het alle kanten op vliegt, is online moeilijk na te bootsen’

'Creativiteit zit zelden in één iemand. Samen kom je tot interessante ideeën. Dat proces, waarin het alle kanten op vliegt, is online moeilijk na te bootsen. Maar voor brainstormachtige dingen bestaan wel degelijk nieuwe oplossingen. Je kunt in de chat bijvoorbeeld beter typen dan door elkaar heen praten.'

Potentieel knelpunt is dat sommige leidinggevenden niet zijn uitgekozen op hun vermogen om online te coachen. Het is niet iedereen gegeven om via een beeldverbinding in één keer te zeggen wat hij of zij te zeggen heeft. Een goede chef moet daar toch oog voor hebben, hoewel die ook minder signalen krijgt. Verhaagen: 'Je ziet het niet als iemand met zijn knieën zit te bewegen. Een deel van de mensheid is gevoelsmatig ingesteld. Die krijgen online geen tijd om dingen af te wegen. Ze missen het gevoel dat ze dingen samen doen, terwijl ze dat wel nodig hebben.'

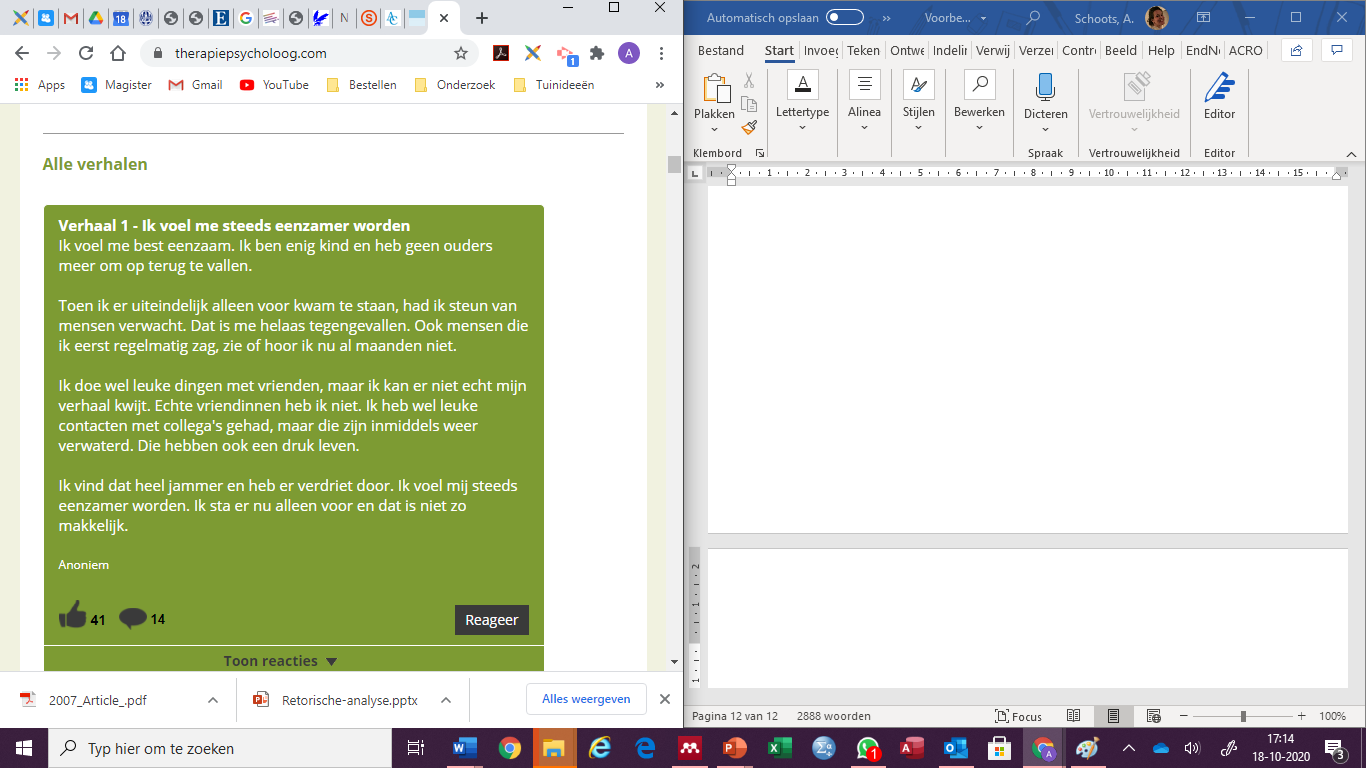
Hij doet nu workshops om mensen te laten ervaren wat er werkelijk gebeurt bij een onlinesessie. 'Een inhoudelijk goede leider met wat minder goede menselijke kwaliteiten heeft een probleem, want dat laatste wordt nu uitvergroot. Ook als je daar wel goed in bent, moet je nu trouwens extra contact zoeken om het hele team op de rit te houden.'

**Heeft hybridewerken de toekomst?**

Onderzoek van kantoorinrichter Ahrend onder 600 werkgevers laat zien dat de meerderheid van de werkgevers verwacht dat de bezettingsgraad van het coronaproof-kantoor minder dan 60% zal zijn. Volgens het LinkedIn-onderzoek verwacht 40% van de ceo's dat hun personeel ook na de pandemie vaker thuis zal werken. In Nederland is dat maar 30% - maar mogelijk werkten hier voor de crisis al meer mensen thuis. Directeur Peter Siewers van Unigarant denkt voor zijn medewerkers aan 2 à 2,5 dag per week. '90% wil dit ook in de toekomst. Ze hadden die flexibiliteit eerder nooit als pluspunt ervaren.' Ook Bart Verhaagen van training- en adviesbureau De Crux meent dat het experiment de 'weerstand' tegen thuiswerken heeft gebroken. 'Het was niet duidelijk dat werken op kantoor zo verstorend was. De negatieve kanten moeten we ondervangen.' Hybridewerken heeft volgens hem de toekomst, waarbij het kantoor dient voor verbinding en strategische onderwerpen.

## Kleine achtergrondartikelen

Van therapiepsycholoog.com



[**WILFRIED MARTENS**](https://www.tijd.be/auteur/Wilfried-Martens.97262.html)

**oprichter van assistentiewoningengroep Senior Homes**

27 juni 2020 00:01

**De coronacrisis maakt duidelijk dat het klassieke model van de ouderenzorg niet meer werkt. Hoewel men van in het begin al verwachtte dat het virus de grootste impact zou hebben op de oudere bevolking, heeft de sector de situatie tijdig onder controle gekregen en kwamen er heel wat zwakheden van het model pijnlijk bloot te liggen. Hoog tijd om samen met de overheid te kijken waar het beter kan.**

De coronacrisis heeft de senioren op een bepaald moment alle vormen van gezelschap en menselijk contact afgenomen. Dit ligt me erg nauw aan het hart. Eenzaamheid is een van de redenen waarom mensen voor een assistentiewoning kiezen. In onze residenties zijn er bewoners die meermaals per dag passeren bij onze woonassistenten, gewoon voor een babbel. Sociaal contact is een primaire behoefte en vormt de basis van onze dienstverlening.

Mentaal welzijn mag dus gerust een stuk hoger op de agenda komen. Wist u dat een deel van de bedden op de geriatrie gevuld zijn met ouderen die in goede gezondheid verkeren, maar zich thuis eenzaam en verveeld voelen? Dat kost niet alleen handenvol geld kost, je kan je ook de vraag stellen of een ziekenhuisopname het gevoel van eenzaamheid helemaal doet weggaan.

Door de eenzaamheid aan te pakken kunnen we nochtans heel wat besparen en opnieuw investeren in een ouderenzorg die werkt voor iedereen. We maakten de berekening: als de overheid 28 miljoen euro investeert in subsidies voor woonassistenten in assistentiewoningen - de remedie tegen eenzaamheid bij ouderen - kan in een jaar tot 1 miljard euro aan overbodige kosten worden uitgespaard.

## Investeren

Dat geld kunnen we opnieuw investeren in bijvoorbeeld een zorgbudget. Ouderen met specifieke noden, bijvoorbeeld door een handicap of een beperkt inkomen, kunnen een beroep doen op een vast budget dat hen in staat stelt hun zorg te bekostigen. Waarom breiden we dat niet uit? Zelfs wie een gemiddeld pensioen en een bescheiden spaarpot heeft, komt er vaak niet. Een uitgebreid zorgbudget zou veel ouderen in staat stellen hun zorg en leven in te richten zoals zij dat willen. En ja, dat mag ook naar erkende assistentiewoningen gaan. Zorg verlenen in assistentiewoningen is veel efficiënter dan bij alleen thuis wonende ouderen. We bieden niet alleen continue omkadering, we maken dat mensen het broodnodige contact blijven behouden.

Meer investeringen om eenzaamheid tegen te gaan zijn niet alleen nodig, ze kunnen letterlijk levens redden. Wij investeren al jaren in onze residenties. Dat heeft ons toegelaten proactief maatregelen te nemen tijdens de crisis - nog voor de overheid ze aankondigde - en op die manier konden we onze bewoners beschermen tegen het virus. Tot op vandaag is bij ons geen enkele besmetting vastgesteld.

De vergrijzing blijft een van de grootste uitdagingen voor onze ouderenzorg. De coronacrisis heeft het  bewustzijn bij onze overheid verhoogd dat de ouderenzorg anders kan en moet. De sector heeft de afgelopen weken onder immense druk gestaan. Laten we het moment aangrijpen om met de hele sector samen te werken en te kijken hoe het anders en beter kan. Eén ding mag nooit meer gebeuren: ouderen die volledig afgesloten worden van de wereld. Laat dat de les zijn van deze crisis.

Opinie: Eenzaam? Ik maak graag kennis met u!

Door Peter van den Berg, Friesch Dagblad, 7 oktober 2020

De Week tegen Eenzaamheid duurt nog tot en met morgen. Wie thuis zit en weinig contact heeft met anderen worstelt vaak ook met zijn of haar identiteit. En voor chronisch-progressieve zieken is de vraag wie of wat je bent zelfs erg confronterend.

**Peter van den Berg**

**Geplaatst: 07 oktober 2020 om 17:00**

Wil je in een paar zinnen vertellen wie je bent en wat je doet?” Wellicht krijgt u deze vraag ook regelmatig. Bij een voorstelrondje voor nieuwe leden van de vereniging misschien. Wellicht in een breed overleg met veel nieuwe collega’s of een training. Vult u zelf maar in. Afhankelijk van de groep vertel je in ieder geval wat voor werk je doet, en daarnaast hoe je thuissituatie eruit ziet en wat je hobby’s zijn.

Maar, ik ben chronisch ziek en ‘zit’ thuis. Wie ben ik dan eigenlijk? Wat geeft mij, u en jou ‘identiteit’? Ons werk? Ons ‘zijn’? Mijn of uw hobby’s? Deze week is de Week tegen Eenzaamheid. Wat kunnen wij, gezonden en zieken, doen tegen eenzaamheid en (het gevoel van) onbegrip?!

**Maar wat zeg je dan? ,,Ik ben Peter van den Berg, 46 jaar, getrouwd en arbeidsongeschikt?”**

Onlangs stond ik zelf ook voor die vraag: ,,Peter, wil jij jezelf ook voorstellen?” Maar wat zeg je dan? ,,Ik ben Peter van den Berg, 46 jaar, getrouwd en arbeidsongeschikt”? Eerlijk en de rauwe werkelijkheid. Maar die hakt er bij de deelnemers, die elkaar en dus mij nauwelijks tot niet kennen, wel ineens in. Trouwens, niet alleen bij henzelf.

### Slikken

Zoiets zeggen is denk ik net zoals even slikken voordat je uit een vliegtuig springt bij je eerste les parachutespringen. Het negeren en zeggen ,,Ik ben Peter van den Berg, heb Nederlands Recht gestudeerd en ben juridisch adviseur”, dat kan ook. Het klopt helemaal, maar dekt dit antwoord de volledige lading?

Wie was ik? Ja, die vraag kunnen we, kan ik, gemakkelijk beantwoorden. Maar doet dat er (nu nog) toe? Blijkbaar is werk, een lidmaatschap van een belangrijke en grote organisatie van grote betekenis voor wie je bent. Je telt mee als je een interessante baan of verantwoordelijkheid hebt.

**Maar moet je dan wat bewijzen om mee te tellen? Heb ik pas een identiteit omdat ik een goede cv heb?**

Regelmatig ervaar ik wat mee-warige blikken of een vragende houding of men mij wel serieus kan nemen. Als ik echter een pak met stropdas aan heb en mijn koninklijke onderscheiding heb opgespeld, dan word ik ineens anders benaderd. Zeker als ik daarbij vertel wat ik gedaan heb. Maar moet je dan wat bewijzen om mee te tellen? Heb ik pas een identiteit omdat ik een goede cv heb?

### Identiteit

Identiteit. Wat is dat? Wie ben ik? Ja, zowel peuters in de peuterpubertijd (,,ik ben twee en ik zeg nee”) als ‘gewone pubers’ gaan door deze fase heen. Wie ben ik is dan een antwoord op de vraag waar kom ik vandaan, wie wil ik zijn en waar ga ik naartoe? In de midlifecrisis worden ook velen daarmee geconfronteerd. Is dit nu het leven dat ik wil leven of is er meer?

Het is ook de vraag waar chronisch-progressieve zieken kei- en keihard mee worden geconfronteerd. Een haarspeldbocht in het leven zorgt ervoor dat je niet meer bent die je was en dat je niet degene wordt die je nu bent. Na zo’n haarspeldbocht zit je even stil, kijk je naar achteren, op zij en naar voren. Wellicht zit daar nog een tussenstap bij: voordat je naar voren kijkt en op pad gaat kijk je eerst naar boven. Verwacht je het van boven?

**Zo’n ‘voor’ en ‘na’ vragen om zorgvuldige herschrijving van je levensgeschiedenis. Een heroriëntatie op wie ik ben**

Terug naar die haarspeldbocht. Vanaf dat moment is er een ‘voor’ en een ‘na’. Een periode of leven voordat er problemen kwamen en nadat er problemen en grote zorgen kwamen. Zo’n ‘voor’ en ‘na’ vragen om zorgvuldige herschrijving van je levensgeschiedenis. Een heroriëntatie op wie ik ben en hoe ik later herinnerd wil worden. Een paar zinnen, een wereld van gedachten, teleurstelling, pijn, (vervlogen) hoop.

### Wandrek op en af

Je bent misschien toe en geschikt voor een nieuwe fase en roeping in je leven. Dat zei iemand eens tegen mij toen ik vertelde dat ik arbeidsongeschikt was verklaard. Inderdaad, arbeidsongeschikt hoeft niet te betekenen dat je niets meer kunt. Gelukkig maar, anders zou het leven inderdaad leeg en doelloos zijn.

Onlangs kwam ik een mooi voorbeeld tegen waarbij een loopbaan werd vergeleken met een wandrek in de gymnastiekzaal. Een wandrek waar je aan de ene kant tegenop klimt om aan de andere kant weer naar beneden te klimmen. Als je beneden bent kun je wel de volgende ‘klimmer’ helpen en instructies geven.

**Wie ik ben? Dank u wel voor uw vraag! Maar wie bent u eigenlijk? Het lijkt mij mooi om kennis met u te maken!**

Het zal niet voor iedere chronisch zieke van toepassing zijn, maar wellicht kunt u als ervaringsdeskundige zo of op een andere manier nog heel veel gezonde frisse klimmers helpen met de levenslessen die je in de achterliggende klim en afdaling hebt geleerd.

Behulpzaam, betrokken, betrouwbaar en met passie voor uw of jouw nieuwe roeping, misschien is dat wel je nieuwe identiteit. Wie ik ben? Dank u wel voor uw vraag! Maar wie bent u eigenlijk? Het lijkt mij mooi om kennis met u te maken!

*Peter van den Berg was juridisch adviseur, gemeenteraadslid en Statenlid. Door zijn chronisch progressieve ziekte is hij in het voorjaar van 2020 arbeidsongeschikt geraakt. Van den Berg is mederedacteur van de bundels Een nieuwe uitdaging met parkinson en Beter leven met een chronisch-progressieve ziekte.*

# Persoonlijke voorbereiding op het mondeling verdedigen van de stelling

Probleem schetsen:

Meer dan de helft van de 75-plussers voelt zich eenzaam en meer dan 40% van de volwassenen voelt zich eenzaam. Ook voor veel jongeren is eenzaamheid een probleem. Dat komt niet per se door alleen zijn, maar vooral door het gemis aan verbinding met anderen. Mensen hebben het gevoel dat ze hun diepste gevoelens niet kunnen bespreken met anderen en echt zichzelf kunnen zijn.

Stelling:

Het onderwijs moet mensen leren te praten over belangrijke en betekenisvolle onderwerpen, om eenzaamheid in de maatschappij te bestrijden.

Argumenten:

Eerst stijlfiguur herhaling:

* 75+ers voelen zich eenzaam, maar liefst meer dan de helft
* Volwassenen voelen zich eenzaam, meer dan 40%
* Jongeren voelen zich eenzaam, 3 tot 10%.

Dan nadruk op oppervlakkigheid gesprekken middels anekdote. Vraag je de gemiddelde Nederlander hoe het gaat, zal hij zeggen ‘goed’. We scoren hoog op de geluksladder. We zijn niet gewend door te vragen of open te zijn.

Toelichting argument persoonlijkheid centraal i.p.v. oppervlakkigheden als hobby (wat maakt iemand tot wat hij is, niet wat hij doet, maar hoe hij is).

Dan beroep op autoriteit (Onderzoeker plus Aristoteles): welwillendheid jegens vreemden leidt tot sociale cohesie.

Dan tegenargument en weerlegging noemen (utopie – mensen gaan alleen om met mensen die hetzelfde zijn – ruimere blik op wat ‘hetzelfde’ is, interesse ontwikkelen ini anderen).

Uitsmijter: Sameneenheid in plaats van eenzaamheid, het kan als we dat op jonge leeftijd leren!

Anticiperen op inbreng publiek:

Als ze zeggen dat het niet gelukt is sinds Aristoteles, dus dat het onmogelijk is -> wijzen op voorbeeld Aurobindo – stad in India waar het kan. Vraagt de wil. Onderwijs is gericht geweest op individuele groei, niet op samenhang. Dat moeten we dus anders inrichten. Kijk bijvoorbeeld naar traditionele Afrikaanse dorpen, daar is geen eenzaamheid.

Als ze zeggen dat het niet in de aard van mensen ligt – is niet waar. Mens is van nature geleerd op leren en sociaal wezen. Alleen als de ander als bedreigend wordt ervaren, bijv. voor de eigen denkbeelden, dan wordt diegene afgewezen. Is nepgevoel van veiligheid. Heeft juist te maken met gebrekkige zelfkennis. Meer kennis leidt tot minder gauw aangevallen voelen (vergelijk in het donker touw zien, denken dat het een slang is-licht aan dan zie je dat er niks is om bang voor te zijn, zelfkennis en kennis van anderen is als het licht aan doen).