

Tussen verveling en vereenzaming

De rol van religie in de beleving van eenzaamheid onder Marokkaans-islamitische ouderen in Nederland.

Masterscriptie Religie en Samenleving
Universiteit Utrecht

Auteur: Hanan Nhass (6416551)

Begeleider: dr. Margreet van Es
Tweede beoordelaar: dr. Nico Landman

Juli 2020

Colofon



2019-2020 Masterscriptie Religie en Samenleving (FRMV16212)



Hanan Nhass (6416551)



h.nhass@students.uu.nl

Begeleider: dr. Margreet van Es

Tweede beoordelaar: dr. Nico Landman



Universiteit Utrecht, Janskerkhof 13, Utrecht

Inleverdatum: 1 juli 2020

Inhoud

Dankwoord	i
Summary	iii
Samenvatting	iv
Hoofdstuk 1 Inleiding.....	1
1.1. Probleemstelling.....	1
1.2. Onderzoeksvraag	1
1.3. Maatschappelijke relevantie	3
1.4. Wetenschappelijke relevantie.....	4
1.5. Methodologie.....	7
1.6. Persoonlijke reflectie.....	9
1.7. Leeswijzer	11
Hoofdstuk 2 Theoretisch kader	12
2.1. <i>Successful aging</i> theorie.....	12
2.2. Verschillende vormen van eenzaamheid	15
2.3. Religie en eenzaamheid	17
2.3.1. De persoonlijke relatie met God.....	18
2.3.2. Groepsgevoel	20
2.3.3. Het godshuis als ontmoetingsplek	21
2.3.4. Geloofsgemeenschap als steun.....	21
Tussentijdse conclusie.....	22
Hoofdstuk 3 Schets van de leefsituatie	23
3.1. Inkomen	23
3.2. Lichamelijke gezondheid.....	24
3.3. Geestelijke Gezondheid	25
3.4. Woonsituatie	25
3.5. Sociaal Netwerk.....	26
3.6. Taalbeheersing.....	27
3.7. Remigratie	28
3.8. Pendelmigratie.....	30
Tussentijdse conclusie.....	30
Hoofdstuk 4 In gesprek over de oude dag en eenzaamheid	32
4.1. Het ongemak	32
4.2. Zorgdilemma	33
4.3. Verwachtingen	39
4.4. Rol van religie en cultuur in bespreekbaarheid	41
4.4.1. Vermeende tegenstelling tussen band met God en eenzaamheidsgevoelens	43

4.5. Het gebruik van de term 'el-kant'	44
4.6. Dankbaarheid.....	48
Tussentijdse conclusie.....	50
Hoofdstuk 5 De rol van extrinsieke religiositeit in het beperken van eenzaamheid.....	52
5.1. De rol van de moskee	52
5.2. Religieuze activiteiten als deel van het dagbestedingsaanbod.....	57
Tussentijdse conclusie.....	62
Hoofdstuk 6 De rol van intrinsieke religiositeit in het beperken van eenzaamheid	63
6.1. Band met God	63
6.2. De smeekbede	68
Tussentijdse conclusie.....	72
Hoofdstuk 7 Discussie	73
Literatuurlijst	79
Bijlagen	88
Bijlage A: logboek veldonderzoek.....	89
Bijlage B: overzicht respondenten	90

Voor Malika

Dankwoord

Goud in handen, dit heb ik regelmatig gedacht tijdens het onderzoek waarvan het verslag nu voor u ligt. Het goud betrof de inkijk die de ouderen me gaven in hun leefwereld. Ouder worden is een proces dat de meeste van ons meemaken – de ouderen in mijn onderzoek maken als migrant, als vader, als moeder, als moslim, als partner min of meer hetzelfde proces door. Juist door de interviews die een patroon laten zien, heb ik veel geleerd over levensvreugde, veerkracht, maar ook over eenzaamheid en de kwetsbaarheid die je kunt voelen op je oude dag.

De ervaringen met eenzaamheid lopen wat uiteen. De rode draad is dat eenzaamheid een subjectief gevoel is dat je hebt. Het is niet objectief meetbaar. De kinderen kunnen je elk weekeinde bezoeken, maar wat betekenen die bezoeken als eenieder op z'n smartphone zit en nauwelijks betekenisvolle conversatie heeft? En wat betekent vier keer per maand bezoek, als je gewend bent in je land van herkomst dat generaties bij elkaar in huis wonen? De situatie van de eerste generatie ouderen met een Marokkaanse achtergrond die in Nederland ouder worden kan uitdagend en onzeker voor hen aanvoelen. In de interviews zag ik duidelijk hoe hun geloof een stuk zekerheid biedt, een relativering dat het wereldse leven eindig is en het eeuwige leven in het paradijs in het verschiet ligt, mits de nodige inspanning wordt gedaan. Die inspanning wordt geleverd door de ouderen in de vorm van onder andere gebeden en smeekbeden.

Mijn inspanning was vooral gericht op het recht doen aan deze ouderen via een zo grondig mogelijke analyse van de verhalen die ze mij hebben toevertrouwd. In dat proces heb ik veel gehad aan de adviezen van, en uiterst prettige gesprekken met mijn scriptiebegeleider dr. Margreet van Es, wie ik veel dank verschuldigd ben. Ook mijn werkgever, kennisinstituut Movisie, wil ik bedanken voor het in mij gestelde vertrouwen en de gelegenheid om dit onderzoek, met iets aangepaste probleemstelling¹, uit te voeren namens Kennisplatform Integratie & Samenleving (KIS).² Uiteraard was ik niet in

¹ In het KIS-onderzoek staat naast de opvattingen van de ouderen ten aanzien van eenzaamheid ook de vraag centraal wat de behoeften zijn van ouderen ten aanzien van (dagbestedings)activiteiten. Het gepubliceerde onderzoek is te vinden via: <https://www.kis.nl/sites/default/files/tussen-verveling-en-vereenzaming.pdf> geraadpleegd d.d. 23 juni 2020.

² Movisie vormt samen met het Verweij Jonker Instituut het Kennisplatform Integratie & Samenleving. KIS wordt gefinancierd door het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, zie ook: <https://www.kis.nl/over-ons> geraadpleegd d.d. 9 mei 2020.

staat geweest deze scriptie te schrijven zonder de steun van mijn familie. In het bijzonder mijn moeder (70 jaar, weduwe) met wie ik vooral in het begin van deze onderneming veel heb gesproken over eenzaamheid (doch niet geïnterviewd). Ook was de steun van mijn echtgenoot die regelmatig de zorg voor onze drie kinderen op zich nam, wanneer ik mij terugtrok om in een bijna eindeloze cyclus te lezen, overpeinzen, schrijven en herschrijven, onmisbaar.

Ouder worden, een zekere mate van eenzaamheid en de afsluiting van het leven horen bij het leven: hoe we ermee omgaan is een kunst op zich. Daarin is geen goed of fout.

Summary

In this Master thesis, I present the findings of my research on the role of religion in how elderly Dutch Muslims of Moroccan decent experience and deal with feelings of loneliness. I have conducted semi-structured interviews with twelve elderly men and women and five professionals (social workers, community workers and spiritual leaders) all with a Muslim Moroccan background. The results show that these elderly experience feelings of loneliness, but hardly talk about these feelings. This can in part be explained by a religious and cultural framework in which a 'true believer' shouldn't experience loneliness because of his connection to God. Also vibrant notions in which family should take on the role of care givers, can hamper an open conversation on feelings of loneliness, because admitting you feel lonely could – in the perception of the elderly - discredit the whole family.

Although these differences are eye-catching, both men and women often use the term *el-kant* to describe their feelings and state of mind. *El-kant* is a Moroccan-Arabic and Berber word which the elderly use to describe feelings of boredom, but the word can also reflect feelings of depression. The emic term *el-kant* is interesting because it seems to combine what scholars distinctively refer to as 'social' and 'emotional' loneliness (respectively missing social contacts and missing a heartfelt connection to a spouse or close family member). There also seems to appear a gender difference: within the sample more women (due to loss of the spouse through death or remigration) than men experienced feelings of loneliness. Religion plays an important role as the mosque plays a key role in facilitating social contacts, especially for men. Women tend to visit community homes in which they engage in the activity of reading the Quran and report experiencing tranquility.

These findings lead to a conceptual criticism regarding the blind spots in the theory of *successful aging* of Rowe and Kahn (1997). In this theory, religion and spirituality are not mentioned as important factors in coping with aging and loneliness. Among my respondents religion provides means for their coping styles. In exposing this discrepancy, I aim to provide new insights into the diverse ways in which ethnic minorities deal with the aging process. I also want to prevent that the coping styles of these elderly regarding aging and loneliness are seen as 'deviant' or 'failed'.

Samenvatting

In deze scriptie doe ik verslag van verkennend onderzoek naar de rol van religie in ervaringen en opvattingen van zelfstandig wonende (55+) ouderen met een Marokkaans-islamitische achtergrond ten aanzien van eenzaamheid. Ik heb twaalf ouderen en vijf professionals geïnterviewd. Uit de interviews blijkt dat ouderen gevoelens van eenzaamheid ervaren, maar deze amper expliciet bespreken: noch met familie, noch met professionals. Religieus-culturele noties waarin een gelovige geen eenzaamheid hoort te voelen, omdat hij/zij een band met God behoort te hebben en ideeën omtrent familie-zorg, maken het onderwerp soms lastig bespreekbaar. Religiositeit lijkt een belangrijke rol te spelen in de manier waarop de geïnterviewde ouderen omgaan met eenzaamheid. Zo speelt de moskee voor de geïnterviewde mannen een sleutelrol in het faciliteren van sociale contacten. Voor de geïnterviewde vrouwen is de dagbesteding belangrijk: zij rapporteerden rust te ervaren door het samen lezen uit de Koran. Uit de interviews blijkt dat vrouwen vaker last hebben van eenzaamheidsgevoelens, waarschijnlijk doordat zij hun partner missen door overlijden of remigratie.

Hoewel zowel de geïnterviewde mannen als vrouwen niet snel openlijk zullen spreken over gevoelens van eenzaamheid, spreken zij gemakkelijker over gevoelens van *el-kant*, een sentiment dat verveling kan betekenen, maar ook een gemoedstoestand kan aanduiden die overeenkomt met neerslachtigheid. De term *el-kant* is interessant, omdat hierin zowel sociale eenzaamheid (een gevoeld gebrek aan sociale contacten) als emotionele eenzaamheid (een gevoeld gebrek aan een hechte emotionele band met iemand) lijken samen te komen, afhankelijk van welk accent de oudere zelf legt.

Deze bevindingen leiden tot een conceptuele kritiek op de theorie *successful aging* van Rowe en Kahn (1997). In deze theorie, worden religie en spiritualiteit niet genoemd als belangrijke factor in het ouder worden en in het omgaan met eenzaamheidsgevoelens. Bij mijn respondenten spelen deze factoren juist een belangrijke rol in hun opvattingen en de manier waarop ze omgaan met eenzaamheid en ouder worden. Door deze discrepantie bloot te leggen, hoop ik dat andere onderzoekers oog krijgen voor de diversiteit in het verouderingsproces en in het omgaan met eenzaamheidsgevoelens en dat het proces dat ouderen met een migratieachtergrond doormaken niet per sé als een 'afwijking' of als 'mislukt' wordt gezien.

Hoofdstuk 1

Inleiding

1.1. Probleemstelling

‘Soms dan zeg ik tegen mezelf: *Allah is altijd bij je*. Als je in je hoofd haalt dat je alleen bent dan wordt het alleen maar erger. De duivel vindt het leuk als mensen gaan twifelen. Maar op het moment dat je uit de Koran leest of *woedoe* verricht, is het net alsof je ontwaakt.’

Dit citaat van Fatiha (60 jaar, weduwe) vangt in een paar zinnen het onderwerp van mijn masterscriptie. Hierin doe ik verslag van mijn onderzoek naar de rol van religie in opvattingen en ervaringen van zelfstandig wonende ouderen met een Marokkaans-islamitische achtergrond ten aanzien van eenzaamheid. Naast ouderen laat ik ook sociaal werkers, moskeevoorzitters en een geestelijk verzorger, allen met een Marokkaans-islamitische achtergrond, aan het woord.

1.2. Onderzoeksvraag

De opvattingen en ervaringen van deze ouderen staan centraal in deze scriptie. Ik analyseer hun verhalen vanuit een religiewetenschappelijk perspectief, omdat het gros van deze ouderen praktiserend moslim is (Huijk 2018). Geloof speelt een belangrijke rol in hun dagelijkse leven. Maar welke rol religie speelt in het omgaan met eenzaamheidsgevoelens is een minder voor de hand liggende vraag. Daarom heb ik de volgende hoofdvraag geformuleerd:

Welke rol speelt religie in de beleving van eenzaamheid van ouderen met een Marokkaans-islamitische achtergrond die zelfstandig wonen in Nederland?

Onder de onderzoeksvraag liggen enkele belangrijke componenten die apart aandacht behoeven. Deze aspecten leiden tot onderstaand geformuleerde deelvragen die bijdragen aan de beantwoording van de hoofdvraag:

- Hoe ziet de leefsituatie van deze ouderen eruit?
- Hoe praten deze ouderen over eenzaamheid?
- Welke rol speelt de extrinsieke geloofsbeleving van deze ouderen bij hun manier van omgaan met eenzaamheidsgevoelens?
- Welke rol speelt de intrinsieke geloofsbeleving van deze ouderen bij hun manier van omgaan met eenzaamheidsgevoelens?

Om een antwoord te kunnen formuleren op de hoofdvraag is het belangrijk om de leefsituatie van deze ouderen te schetsen, omdat daarin oorzaken en beschermende factoren van eenzaamheid kunnen liggen. De context waarin zij leven bepaalt mede hoe deze ouderen eenzaamheid beleven. Naast de leefsituatie is ook de manier waarop ouderen praten over eenzaamheid belangrijk, omdat dit discours mede de realiteit bepaalt. De woorden die ze geven aan bepaalde gevoelens of omstandigheden bepalen mede hoe zij hun ervaringen en die van andere leeftijdsgenoten duiden, waar de taboes liggen en hoe er over onderwerpen gesproken dient te worden. In dat discours speelt geloof een belangrijke rol voor de ouderen, zowel op religieus, spiritueel als op sociaal vlak. In mijn bespreking van de rol van religie in het omgaan met eenzaamheidsgevoelens maak ik onderscheid tussen 'extrinsieke religiositeit' en 'intrinsieke religiositeit'. Ik doe dit in navolging van Ciobanu en Fokkema (2017), die onderzoek deden naar de rol van religie bij ervaren eenzaamheid onder Roemeense migranten in Zwitserland en Frankrijk. Bij extrinsieke religiositeit staan bidden met geloofsgenoten en het ondernemen van activiteiten in en rond een gebedshuis centraal. Bij intrinsieke religiositeit gaat het meer om individuele religieuze activiteiten, zoals het thuis contempleren en lezen van een heilig boek (Ciobanu en Fokkema 2017). In het theoretisch kader (hoofdstuk twee) zal ik dit onderscheid uitgebreider bespreken.

De onderste leeftijdsgrens van de geïnterviewde ouderen in deze scriptie ligt op vijfenvijftig jaar, omdat ouderen met een Marokkaanse achtergrond op relatief jonge leeftijd te maken krijgen met de lichamelijke en sociale gevolgen van veroudering en dit als negatief ervaren (Concova en Lindenberg 2018). Bovendien hanteren verschillende onderzoekscentra, waaronder het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) en het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS), deze leeftijdsgrens voor de aanduiding 'ouderen'. Daarnaast heb ik gekozen voor *zelfstandig wonende* ouderen, omdat ouderen die in een verpleeghuis of andere voorziening wonen een ander dagritme hebben. Dit ritme wordt

voor een deel niet door henzelf bepaald. Sociale interactie is min of meer verplicht, denk aan gezamenlijk dineren (Johnson en Mullins 1987; Van der Aa et al. 2018).

1.3. Maatschappelijke relevantie

In een globaliserende wereld worden steeds meer mensen oud in een ander land dan waar ze geboren zijn (De Jong Gierveld et al. 2015)³. Dat hoeft natuurlijk geen probleem te vormen, echter uit onderzoek blijkt dat migranten kwetsbaar zijn voor eenzaamheid (Cela en Fokkema 2017; Ciobanu en Fokkema 2017; De Jong-Gierveld et al. 2015; Fokkema en Naderi 2013; Salma en Salami 2019; Uysal-Bozkir et al. 2017; Victor et al. 2012; Wu en Penning 2015). Naar verklaringen is nog amper wetenschappelijk onderzoek gedaan, maar aannemelijk is dat dit vooral komt door migratie en alle samenhangende socialemotionele gevolgen, zoals afhankelijkheid van het familienetwerk en een gebrek aan diversiteit in sociale contacten (Cela en Fokkema 2017; De Jong Gierveld et al. 2015). Naast deze persoonlijke gevolgen zijn ook de maatschappelijke gevolgen van eenzaamheid groot. Eenzaamheid hangt samen met een lager welbevinden en een slechtere mentale, cognitieve en fysieke gezondheid. Eenzame mensen hebben een grotere kans op bijvoorbeeld angst- en depressiestoornissen, hart- en vaatziekten en dementie (Schoenmakers et al. 2014). Eenzame mensen maken dan ook meer gebruik van gezondheidszorg (De Jong Gierveld en Van Tilburg 2007; Schoenmakers 2013).

Juist bij ouderen zijn er meer risicofactoren op eenzaamheid, omdat zij *grosso modo* vaker geconfronteerd worden met problemen die – vooral als ze zich tegelijkertijd voordoen- belangrijke oorzaken van eenzaamheid kunnen zijn. Hierbij kan het bijvoorbeeld gaan om de dood van de partner, broers en zussen, vrienden en kennissen, of om gezondheidsproblemen die het zelfstandig naar buiten gaan bemoeilijken of zelfs beperken (De Jong Gierveld en Van Tilburg 2007).

De kwestie eenzaamheid wordt steeds prangender. Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) voorspelt een toename van het aandeel ouderen met een migratieachter-

³ Er zijn twee onderzoekers die in de loop der jaren een corpus hebben ontwikkeld over eenzaamheid en waar ik in deze scriptie veelvuldig naar verwijs: prof. dr. Jenny de Jong Gierveld en prof. dr. Tineke Fokkema. Prof. dr. De Jong Gierveld is emeritus hoogleraar sociologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Ze verwierf internationale bekendheid met de ontwikkeling en toetsing van de *De Jong Gierveld eenzaamheidsschaal*. Prof. dr. Fokkema is hoogleraar *Aging, Families and Migration* aan de Erasmus Universiteit Rotterdam en is verbonden aan het NIDI. Zij heeft uitgebreid onderzoek gedaan naar eenzaamheid onder ouderen met een Marokkaanse achtergrond.

grond. Dit geldt ook voor het aandeel ouderen afkomstig uit Marokko (CBS 2018). Specifiek kijkend naar ouderen geboren in Marokko, is het opvallend welke rol geloof speelt in hun leven. Volgens recente cijfers van het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) is het merendeel van hen praktiserend moslim (Huijk 2018). Omdat geloof voor deze ouderen belangrijk is, is het van belang om dit onderwerp vanuit religiewetenschappelijk perspectief te benaderen. In de volgende paragraaf (1.4) ga ik hier dieper op in.

1.4. Wetenschappelijke relevantie

Met dit onderzoek begeef ik me op onontgonnen terrein. De Gruijter en Verwijs (2010) stellen dat het nog goeddeels onduidelijk is hoe het is gesteld met gevoelens van eenzaamheid onder ouderen uit verschillende etnische bevolkingsgroepen in Nederland. Wat wel bekend is, is dat ouderen met een migratieachtergrond groter risico lopen op het ontwikkelen van eenzaamheidsgevoelens dan ouderen die in Nederland geboren zijn (Fokkema en Naderi 2013), doordat ze niet (volledig) de taal van het gastland beheersen, financiële problemen, discriminatie en cultuurbotsingen ondervinden. Deze sociaal-economische kwetsbaarheid van migrantenouderen – in vergelijking met ouderen zonder migratieachtergrond – wordt in de literatuur veelvuldig benoemd (Fokkema en Naderi 2013; De Jong-Gierveld et al. 2015; Victor et al. 2012; Wu en Penning 2015; Ciobanu en Fokkema 2017).

Dit religiewetenschappelijk onderzoek vormt een belangrijke aanvulling op bestaand onderzoek dat het vraagstuk van eenzaamheid onder ouderen met een migratieachtergrond vooral vanuit sociaaleconomisch perspectief benadert. Kijkend naar wat voor soort onderzoek er al is gedaan en de belangrijkste uitkomsten, dan zien we vooral kwantitatieve studies die via cijfers een indicatie geven van de mate van ervaren eenzaamheid onder ouderen. Onder dit type studies is de *Longitudinal Aging Study Amsterdam* (LASA) het meest in het oog springend. De belangrijkste (voorlopige) resultaten van dit (langlopende) onderzoek zijn dat ouderen met een migratieachtergrond minder regie ervaren over hun eigen leven en minder tevreden zijn over hun inkomen dan in Nederland geboren ouderen (Fokkema en Concova 2018). Daarnaast blijkt dat van de 55-66-jarige Turkse en Marokkaanse LASA-respondenten respectievelijk 58 en 54 procent eenzaam is, tegenover 21 procent van de in Nederland geboren respondenten.

RIVM-onderzoek uit 2016 laat een soortgelijk beeld zien: ruim zestig procent van de ondervraagde volwassenen met een niet-westerse achtergrond, met name ouderen met een Turkse en Marokkaanse achtergrond, zegt zich matig tot ernstig eenzaam te voelen. Dit staat tegenover bijna veertig procent van de Nederlanders met een Nederlandse achtergrond (RIVM 2016). Zowel algemene verklaringen zoals een lagere sociaaleconomische status, chronische gezondheidsproblemen en slechtere woonomstandigheden als cultuurspecifieke verklaringen als het taboe op het bespreken van eenzaamheid, verwachtingen over de zorg van familie, heimwee naar (familie in) het geboorteland, worden genoemd als verklaring voor de hogere eenzaamheidscijfers onder ouderen met een migratieachtergrond (Visser en El Fakiri 2016; Fokkema et al. 2016; Uysal-Bozkir et al. 2017). Hoe deze factoren precies een rol spelen, blijft echter onduidelijk. Ook blijkt dat de hogere eenzaamheid van ouderen met een Turkse en Marokkaanse achtergrond deels, maar niet volledig, kan worden verklaard doordat zij minder tevreden zijn over hun inkomen, minder regie ervaren over hun leven en meer depressieve symptomen vertonen dan hun in Nederland geboren leeftijdsgenoten (Fokkema en Conkova 2018).

Naast de harde cijfers en de eerste globale verklaringen lijkt de wetenschappelijke literatuur over eenzaamheid onder migrantenouderen eenzijdig te zijn: er is wel onderzoek gedaan naar zorgbehoeften van migrantenouderen (El Fakiri en Bouwman-Notenboom 2015), maar naar hun welzijn is amper onderzoek gedaan (Conkova en Lindenberg 2018; Fokkema et al. 2016; Visser en El Fakiri 2016). Het leeuwendeel van de bestaande onderzoeken naar oudere migranten is gewijd aan gezondheid en zorg, slechts een derde aan aspecten van welbevinden. Binnen het domein van welbevinden richten de meeste onderzoeken zich op wonen (Conkova en Lindenberg 2018).

De literatuur over eenzaamheid bij migrantenouderen probeert dus aan de hand van sociaaleconomische factoren de hogere eenzaamheidscijfers onder ouderen met een migratieachtergrond te verklaren. Echter er is tot nu toe weinig literatuur voorhanden die dieper ingaat op hoe deze ouderen eenzaamheid zélf beleven. Hun betekenisverlening vanuit culturele en religieuze noties blijft sterk onderbelicht. Onder ouderen met een Marokkaans-islamitische achtergrond, zelfstandig wonend in Nederland is dergelijk onderzoek, naar mijn weten, compleet afwezig. Wat er het dichtstbij komt is een Belgisch religiewetenschappelijk onderzoek naar noties over ouderenzorg van eerste en tweede generatie vrouwen met een Marokkaanse achtergrond, wonend in Antwerpen

(Ahaddour et al. 2018). Hieruit blijkt dat noties over ouderenzorg sterk religieus zijn ingebed waardoor verwachtingen van zorg door familie groot zijn en er gering draagvlak is voor professionele zorg, al lijkt er een kentering plaats te vinden onder de jongere generatie. Echter in dit onderzoek komt eenzaamheid als apart thema niet terug waardoor de relatie tussen eenzaamheid en geloofsbeleving niet is verdiept. Ook zijn in dit onderzoek geen mannen meegenomen. In mijn onderzoek ga ik wel specifiek in op de geloofsbeleving van ouderen, omdat geloof belangrijk is voor deze ouderen: het overgrote deel is islamitisch praktiserend (Huijk 2018). Ook interview ik in mijn onderzoek zowel mannen als vrouwen, zodat eventuele genderverschillen aan het licht kunnen komen.

Een belangrijke motivatie om dit onderzoek te verrichten is dat ouderen met een Marokkaans-islamitische achtergrond in sociaalwetenschappelijke onderzoeken een blinde vlek vormen, mede omdat zij lastig te bereiken zijn. Volgens Van Es (2019) is onderzoek onder ouderen met een islamitische achtergrond überhaupt schaars. Zij stelt dat wetenschappers liever onderzoek doen onder jongeren met een islamitische achtergrond, omdat toekomstige trends en ontwikkelingen daaruit gedestilleerd zouden kunnen worden. Bovendien zijn jongeren beter georganiseerd en gemakkelijker vindbaar (ook online) en is er met jongeren geen taalbarrière die de interviews bemoeilijken of zelfs schier onmogelijk maken (Van Es 2019). Naast de taalbarrière is de onbekendheid met wetenschappelijk onderzoek ook een belangrijke reden voor de lastige bereikbaarheid van ouderen met een Marokkaans-islamitische achtergrond. Omdat wetenschappelijke kennis over deze doelgroep slechts mondjesmaat gevormd wordt, hebben sociale hulpverleners, beleidsmakers en andere betrokkenen meer moeite om deze groep te bedienen (Machielse 2006). Met deze scriptie, waarin ik oudere vrouwen en mannen een stem geef en hun verhalen poog te duiden aan de hand van bestaande theorieën, wil ik sociaal professionals⁴, hulpverleners, beleidsmakers en onderzoekers een inkijk geven in hun leefwereld. Hierdoor zouden deze professionals de ouderen beter kunnen begrijpen en beleid en interventies beter kunnen toesnijden op de wensen en behoeften van deze ouderen. Het doel is dat ook deze ouderen een goede oude dag, met zo min mogelijk eenzaamheid, kunnen ervaren.

⁴ Sociaal professionals (voorheen maatschappelijk werkers genoemd) zetten zich in voor maatschappelijke verandering, sociale cohesie en bevordering van emancipatie van burgers, zie <https://www.sociaalwerk nederland.nl/sociaal-werk-in-beeld/wat-is-sociaal-werk> geraadpleegd d.d. 30 april 2020.

1.5. Methodologie

De hoofdvraag en de deelvragen nodigen uit tot kwalitatieve onderzoeksmethoden.

Mijn belangrijkste onderzoeksmethode bestond uit het houden van semigestructureerde interviews. Ik heb twaalf interviews afgenomen met oudere (55+) Marokkaans-islamitische zelfstandigwonende mannen (6) en vrouwen (6). Zij zijn allen in Marokko geboren en op jongvolwassen leeftijd in het kader van arbeidsmigratie (m) of gezinshereniging (v) naar Nederland gekomen. De gemiddelde leeftijd van deze geïnterviewden was zeventig jaar. Met een uitschieter naar beneden van vijfenvijftig jaar en naar boven van achtentachtig jaar. De ouderen zijn niet geselecteerd op mate van toewijding aan hun geloof. Om praktische redenen heb ik gekozen voor ouderen die wonen in de Randstad. Verder heb ik, eveneens om praktische redenen (zie paragraaf 1.6.), gekozen voor ouderen met een Marokkaanse achtergrond, ondanks dat onder ouderen met een Turkse achtergrond hogere eenzaamheidsgevoelens worden gerapporteerd (Fokkema en Naderi 2013; LASA 2017; RIVM 2016).

Naast deze ouderen heb ik vijf professionals geïnterviewd die intensief te maken krijgen met deze doelgroep. Tot de professionals, allen met een Marokkaans-islamitische achtergrond, behoren: een geestelijk verzorger, een moskeevoorzitter, een oud-moskeevoorzitter en initiatiefnemer van een islamitisch woon-zorgcentrum, een coördinator dagopvang en een coördinator mantelzorg. Zowel de professionals als de ouderen hebben mondeling toestemming gegeven voordat het interview plaatsvond. Om hun privacy te beschermen, zijn hun namen gefingeerd. Verder heb ik veldwerk gedaan door bijeenkomsten bij te wonen van ouderen in een buurthuis en een moskee. Door seksescheiden activiteiten heb ik met name onder vrouwengroepen veldwerk gedaan.⁵ Tot slot heb ik – in het kader van mijn werkzaamheden voor KIS – een expertmeeting georganiseerd waarbij verschillende experts, onder wie sociaal professionals hun kennis deelden.⁶

⁵ Ik heb twee vrouwengroepen bezocht: een groep vrouwen in Kanaleneiland en een groep vrouwen in Rotterdam, zie logboek in bijlage.

⁶ De expertmeeting is georganiseerd in samenwerking met NOOM en vond plaats op 13 september 2019 en heeft input gegenereerd van onder andere Bouchaib Saadane (voorzitter NOOM), Lucía Lameiro García (NOOM), prof. dr. Tineke Fokkema (hoogleraar *Aging, Families and Migration*), dr. Cor Hoffer (antropoloog en socioloog), Fatiha el Moustadi (geestelijk verzorger bij dagbesteding), Habiba Chrifi-Hammoudi (coör-

De interviews en het veldwerk hebben plaatsgevonden nog voor de door de overheid ingestelde maatregelen als gevolg van het COVID-19 virus. Voor een overzicht van alle activiteiten, die ik in de looptijd van dit onderzoek heb ondernomen, verwijs ik naar het logboek in de bijlage.

Bij de semi-gestructureerde interviews met de ouderen heb ik dezelfde vragenlijst aangehouden voor zowel de mannelijke als de vrouwelijke respondenten. Voor de professionals heb ik een aparte, meer globale *topic list* gebruikt. De interviews variëerden in lengte. De gemiddelde duur was ongeveer veertig minuten, met uitschieters naar boven van twee uur en uitschieters naar beneden van dertig minuten. Van alle interviews heb ik audio-opnames en volledige transcripties gemaakt. De interviews die in het Marokkaans-Arabisch zijn afgenomen, zijn vertaald naar het Nederlands en vervolgens handmatig gecodeerd aan de hand van termen van de ouderen zelf. Ik heb bij het gebruik van *emic*-termen, zoals *tbarkelah*, gekozen voor een fonetische spelling, in plaats van voor een formeel transcriptiesysteem, omdat kennis van de Arabische taal bij een fonetische weergave niet vereist is voor de lezer.

De werving van de ouderen heeft deels plaatsgevonden via het Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten (NOOM). Dit was mogelijk omdat ik als onderzoeker en projectleider een soortgelijk onderzoek in opdracht van KIS heb uitgevoerd (al lag daarin het accent op welke wensen ouderen hebben ten aanzien van activiteiten).⁷ Via het NOOM heb ik sleutelfiguren benaderd die in directe verbinding staan met deze ouderen, waardoor ik via een ‘warme’ introductie negen interviews heb kunnen afnemen, veelal in buurthuizen waar ik in een aparte ruimte één-op-één met de geïnterviewden heb gesproken. De overige drie ouderen heb ik via mijn eigen netwerk benaderd. Deze drie interviews hebben bij de ouderen thuis plaatsgevonden. De vijf professionals die ik heb geïnterviewd zijn geworven via de KIS-expertmeeting en via mijn eigen netwerk.

dinator mantelzorg) en oud-politiek leider Mohamed Rabbae als gepensioneerd oudere, zie logboek in bijlage.

⁷ Het gepubliceerde onderzoek is te vinden in navolgende link: <https://www.kis.nl/artikel/de-onbesproken-eenzaamheid-van-marokkaanse-ouderen> geraadpleegd d.d. 1 mei 2020.

1.6. Persoonlijke reflectie

Om een beeld te krijgen van de belevingswereld van de ouderen is het van cruciaal belang om de taal van de respondenten te spreken, om een diepgaand begrip te krijgen van hun gedachten, gevoelens en overtuigingen. Doordat de ouderen amper Nederlands spreken, is mijn mondelinge Marokkaans-Arabische taalvaardigheid een essentiële component. De interviews zijn dan ook in de moedertaal, [*darizja*] (Marokkaans-Arabisch) van de respondenten gehouden⁸ en tijdens de transcriptie vertaald naar het Nederlands.

Een belangrijk onderdeel van de methode bij specifiek deze doelgroep is het doorvragen. Om überhaupt te kunnen doorvragen (doorvragen wordt door deze ouderen doorgaans als ongeleefd beschouwd) was het opbouwen van een band met de geïnterviewde essentieel. Op vragen als *Hoe gaat het met u?* of *Hoe voelt u zich?* antwoorden alle ouderen met het woord *el-hamdoelilah* [alle lof komt *Allah* toe]. Maar wat weet je eigenlijk met een dergelijk antwoord? Gaat het werkelijk zo goed? Bij het nadenken over hoe deze doelgroep te bevragen, is het werk van Samuli Schielke (2019) goed bruikbaar in het begrijpen van het vertrekpunt van de ouderen. Hij stelt – terecht – dat niet alleen de uitgesproken woorden van belang zijn om de werkelijke betekenis van woorden als *el-hamdoelilah* te vatten, maar ook de intonatie: *hoe* wordt *el-hamdoelilah* uitgesproken: blij, verdrietig of gelaten? En hoe zit het met de gezichtsuitdrukking en andere nonverbale communicatie zoals lichaamshouding? Volgens Schielke, en dit wordt duidelijk bevestigd bij mijn respondenten, is er een sterk emotioneel taboe op ondankbaarheid. Dit betekent dat een oudere vrijwel altijd zal antwoorden met *el-hamdoelilah*. Sommige ouderen in mijn onderzoek gebruiken de uitdrukking *el-hamdoelilah 'ala koeli haal* [alle lof aan *Allah* onder alle omstandigheden], hiermee doorschemerend dat het niet zo goed gaat, gezien ‘omstandigheden’. Met andere woorden: eenzaam of niet, de dank aan God wordt er niet minder op. Dit impliceert dat het van cruciaal belang is om bij onderzoek onder deze oudere doelgroep door te vragen om een

⁸ Aan alle respondenten heb ik de keuze voorgelegd om het interview in het Marokkaans-Arabisch te doen of in het Berbers. Omdat mijn Berbers kwalitatief niet voldoende is om een goed interview te houden, had ik een tolk meegenomen naar elke interviewafspraak. Echter, alle ouderen kozen ervoor om het interview in het Marokkaans-Arabisch te doen. Ongeveer een kwart van de geïnterviewden komt uit het zuiden (Sous-gebied) van Marokko en beheerst naast het plaatselijk dialect het Marokkaans-Arabisch. Ongeveer driekwart van de respondenten komt uit het noorden en beheerst naast het Berbers ook het Marokkaans-Arabisch.

zo goed mogelijk beeld te krijgen van hun noties omtrent eenzaamheid. Juist door het gebruik van de moedertaal en zonder tussenkomst van een tolk, heb ik door het directe contact een goed inzicht gekregen in de belevingswereld van deze ouderen ten aanzien van eenzaamheid. Om die belevingswereld dichterbij de lezer te brengen, heb ik er voor gekozen om met regelmaat citaten in deze rapportage te verwerken.

Maar de bejegening van en communicatie met deze doelgroep gaat nog verder dan het inzetten van de moedertaal. Al bij het eerste interview merkte ik dat de respondent zichtbaar op zijn gemak met mij praatte, waarschijnlijk omdat de drempel lager ligt om te praten over persoonlijke zaken als de onderzoeker in kwestie dezelfde achtergrond en dezelfde (veronderstelde) mentaliteit heeft. Dit patroon herhaalde zich bij de andere respondenten: ik werd al snel vergeleken met *binti* [mijn dochter] en hartelijk ontvangen. Dit laat zien dat er een bepaalde mate van vertrouwdheid (tijdens het allereerste contact) en vertrouwelijkheid (tijdens de interviews) is ontstaan. Ik vraag me af of ik, wanneer ik als onderzoeker niet herkenbaar was geweest als moslim met een Marokkaanse achtergrond, in deze mate en met deze snelheid het vertrouwen van deze doelgroep had kunnen winnen.

Tegelijkertijd ben ik mij ervan bewust dat goed onderzoek zich niet alleen laat kenmerken door nabijheid bij de doelgroep, maar ook een zekere mate van kritische distantie nodig heeft. Hoewel ik veel geloofsopvattingen met mijn respondenten deel, hanteer ik een seculiere, religiewetenschappelijke onderzoeksmethode. In mijn onderzoek is het al dan niet bevestigen van het bestaan van God niet aan de orde. Mijn benadering sluit aan bij die van de antropoloog Samuli Schielke in zijn artikel "*The power of God: four proposals for an anthropological engagement*" (2019). Daarin stelt hij dat onderzoekers meer oog moeten hebben voor 'God' die een rol van betekenis speelt in het leven van (en de gesprekken met) gelovige respondenten. Hij wijdt uit over hoe je als niet-gelovige onderzoeker God serieus kunt nemen in je analyse, zonder dat je het bestaan van God hoeft te bevestigen. Als onderzoeker die religieus is, is mijn positie enigszins anders dan die van Schielke, maar zijn oproep om een goddelijke entiteit serieus te nemen om de sociale werkelijkheid van de respondenten beter te kunnen begrijpen, is een geluid dat mijns inziens een aanvulling kan vormen op bestaande wetenschappelijke benaderingswijzen in antropologisch en religiewetenschappelijk onderzoek.

Een ander punt van reflectie is mijn persoonlijke betrokkenheid bij deze doelgroep: de geïnterviewde vrouwen hadden allemaal mijn moeder kunnen zijn en de geïnterviewde

mannen hadden allemaal mijn vader kunnen zijn. Hen een stem geven, zie ik als een morele plicht: wetenschappelijk onderzoek onder deze ouderen is toch al schaars. Elke steen die bijgedragen kan worden, vormt een rijk mozaïek dat een beeld geeft van de belevingswereld van deze ouderen. Hiermee kunnen beleid en interventies meer toespitst worden op hun wensen en behoeften.

1.7. Leeswijzer

In het komende hoofdstuk zet ik het theoretisch kader neer waarin ik de *successful aging* theorie aanvul met theorieën over de relatie tussen religie en eenzaamheid. Voorts schets ik in hoofdstuk drie de leefsituatie van de geïnterviewde ouderen, aangevuld met literatuur. Daaropvolgend bied ik in hoofdstuk vier een analyse van de manier waarop deze ouderen praten over eenzaamheid. Hoofdstuk vijf staat in het teken van welke rol extrinsieke geloofsbeleving van deze ouderen speelt bij hun opvattingen over en hun manier van omgaan met eenzaamheidsgevoelens. In hoofdstuk zes ga ik in op welke rol intrinsieke geloofsbeleving van deze ouderen speelt bij hun opvattingen en manier van omgaan met eenzaamheidsgevoelens. In hoofdstuk zeven trek ik op basis van mijn bevindingen enkele belangrijke conclusies en doe ik suggesties voor vervolgonderzoek.

Hoofdstuk 2

Theoretisch kader

In deze scriptie draait het om eenzaamheid bij ouderen. Het fenomeen ouder worden vormt een belangrijk startpunt in het denken over eenzaamheid. In dit hoofdstuk schets ik het wetenschappelijke debat rondom de belangrijkste theorieën over ouder worden, eenzaamheid en bespreek ik – in licht van de onderzoeksvraag - de functie van religie in het voorkomen en verlichten van eenzaamheidsgevoelens. Ook reflecteer ik op de implicaties hiervan voor mijn onderzoek.

2.1. Successful aging theorie

Goed oud worden, gezond oud worden, prettig oud worden, harmonieus oud worden, succesvol oud worden: in de literatuur omtrent ouder worden zijn er verschillende accenten die gelegd worden in de zoektocht naar wat er nodig is om aangenaam oud te worden.

Hierover zijn in de disciplines sociale gerontologie en sociale psychologie honderden wetenschappelijke bijdragen geleverd, met name rondom de *successful aging* theorie (Concova en Lindenberg 2020). Deze theorie is in 1997 door Rowe en Kahn geïntroduceerd en wordt wereldwijd gehanteerd bij studies over ouder worden. *Successful aging* wordt door Rowe en Kahn als volgt omschreven:⁹

‘Bij *successful aging* horen drie componenten: lage waarschijnlijkheid op ziekte en ziekte-gerelateerde beperkingen, hoge cognitieve en fysieke functionele capaciteit, en een actieve betrokkenheid bij het leven. Alle drie de voorwaar-

⁹ De originele, Engelstalige definitie van Rowe en Kahn luidt: ‘*We define successful aging as including three main components: low probability of disease and disease-related disability, high cognitive and physical functional capacity, and active engagement with life. All three terms are relative and the relationship among them is to some extent hierarchical. [...] successful aging is more than absence of disease, important though that is, and more than the maintenance of functional capacities, important as it is. Both are important components of successful aging, but it is their combination with active engagement with life that represents the concept of successful aging most fully (p. 433)*

den zijn aan elkaar verbonden en de relatie tussen deze voorwaarden is tot op zekere hoogte hiërarchisch.' (Rowe en Kahn 1997, 433)

De *successful aging* theorie vormt in onderzoek naar ouder worden een centraal analytisch denkkader waartegen verschillende stellingnames te onderscheiden zijn. Voor het beantwoorden van mijn onderzoeksvraag is vooral de bijdrage van Liang en Luo 2012 en Crowther en collega's (2002) relevant. Zij benadrukken dat het accent dat in de theorie wordt gelegd op waarden als productiviteit, onafhankelijkheid, welvaart en gezondheid problematisch is, omdat deze waarden Westers zouden zijn en daarmee grote groepen ouderen uitsluiten.

Calasanti en Slevin (2001) betogen dat door de nadruk te leggen op *successful* minder geprivilegieerde ouderen binnen de *successful aging* theorie al snel als 'mislukt' kunnen worden gezien, terwijl zij niet alle ingrediënten in eigen hand hebben. In de *successful aging* theorie wordt via de voorwaarde 'actieve betrokkenheid bij het leven' een beroep gedaan op inclusie en enige mate van maatschappelijke participatie. Maar voor de ouderen in dit onderzoek zijn dit geen vanzelfsprekendheden. Enerzijds doordat dat zij tools missen (waaronder taalbeheersing), anderzijds doordat zij sociale uitsluiting ervaren. Hiermee houdt de *successful aging* theorie geen rekening. Sociale inclusie is juist een belangrijk onderdeel in het tegengaan van eenzaamheid. Zo concluderen Salma en Salami (2019) in hun onderzoek dat eenzaamheid, onder oudere migranten met een islamitische achtergrond wonend in Canada, gelinkt is aan sociale, emotionele en economische uitsluiting. Gevoelens van uitsluiting kunnen gevoelens van eenzaamheid verergeren: wie zich niet op zijn gemak voelt en wie zich niet geaccepteerd voelt zal minder snel participeren in sociale activiteiten, waardoor het lastiger kan worden om eenzaamheidsgevoelens te verlichten. Uit de gezondheidsmonitor van de GGD'en uit de vier grote steden blijkt dat vooral ouderen met een Marokkaanse achtergrond (48%) zich wel eens gediscrimineerd voelen, tegen dertig procent van de ouderen met een Turkse achtergrond en acht procent van de ouderen met een Nederlandse achtergrond (El Fakiri en Bouwman-Notenboom 2015).

Naast de culturele en sociaaleconomische factoren waar ouderen mee te maken hebben en waar de *successful aging* theorie weinig oog voor lijkt te hebben, is er in deze theorie ook geen aandacht voor religie en spiritualiteit (Crowther et al. 2002; Liang en Luo 2012). Liang en Luo (2012) stellen de theoretische implicaties van het discours van

successful aging aan de orde: ouderen die niet passen binnen het Westerse discours waarin de ideologie van het per sé jong en actief willen blijven dominant is, lijken uitgesloten te worden. Zij pleiten voor het concept *harmonious aging*, omdat deze term de lading van het verouderingsproces voor diverse ouderen veel beter dekt. Deze theorie vullen de auteurs in vanuit de Yin – Yang -spiritualiteit, van waaruit zij betogen dat de *successful aging* theorie het normale verouderingsproces negeert. Het ontkennen of verbergen van fysieke tekenen van veroudering zouden volgens de auteurs een disbalans tussen lichaam en geest veroorzaken. Omdat veroudering en de tekenen daarvan onvermijdelijk zijn, worden ouderen ontvankelijk voor zelfontkenning en zelfhaat (Liang en Luo 2012). Liang en Luo gaan echter niet dieper in op de religieuze dimensie van ouder worden die voor ouderen belangrijk kan zijn.

De complete afwezigheid hiervan reflecteert mijns inziens de discrepantie tussen de *successful aging* theorie en het genoemde alternatief *harmonious aging* enerzijds en de belevingswereld van de ouderen uit mijn onderzoek anderzijds. Spiritualiteit en religie spelen een belangrijke rol in het leven van veel ouderen (zowel migranten als ouderen zonder migratieachtergrond) die worstelen met gevoelens van onbehagen, waaronder eenzaamheidsgevoelens, depressie, en/of heimwee (Jianbin en Mehta 2003; Kirkpatrick et al. 1999; McMichael 2002; Rockach en Chin 2012; Salma en Salami 2019; Van der Valk et al. 2017). Ook al is religie door secularisering in de Nederlandse samenleving voor een belangrijk deel teruggedrongen naar de privésfeer, het biedt veel mensen (en vooral ouderen) nog altijd een kader om betekenis te geven aan de complexiteit van het leven en de oncontroleerbaarheid van de wereld (Luhmann 2013). Uit onderzoek blijkt dat ouderen, naar mate ze dichterbij het verwachte levenseinde komen, zich meer op de spirituele dimensie van hun leven richten. Deze spirituele dimensie is vaak een essentieel onderdeel van het welzijn in de latere levensfasen (Johnson 2009). Koenig et al. (1988) stellen dat geloof een duurzame krachtbron is voor veel ouderen, terwijl gezondheid, financiële en sociale bronnen uitgeput kunnen raken. Deze krachtbron blijkt een belangrijke component in het omgaan met gevoelens van eenzaamheid (Ahmad en Khan 2015; Yohannes et al. 2018).

Nu zou je kunnen beargumenteren dat er *an sich* niets mis is met de *successful aging* theorie, maar dat ouderen met een migratieachtergrond gewoon niet aan de vereiste randvoorwaarden voldoen. Toch vind ik dit een te gemakkelijke redenering, omdat de randvoorwaarden uitgaan van een bepaalde maakbaarheid die niet of slechts zeer be-

perkt van toepassing is op ouderen met een migratieachtergrond. In de schets van de leefsituatie in hoofdstuk drie zet ik per leefdomein uiteen welke uitgangspositie de ouderen in dit onderzoek hebben. Op basis daarvan kan ik stellen dat de theorie geen rekening lijkt te houden met het leven als etnische minderheid en de sociaaleconomische mogelijkheden en beperkingen. Het woord *successful* is een directe uiting van een prestatie die geleverd en beoordeeld moet worden. Vooral problematisch is de illusie van de maakbaarheid van het leven die ten grondslag aan de *successful aging* theorie lijkt te liggen. Van ouderen wordt verwacht dat zij ziekten buiten de deur houden, alles zelfstandig kunnen en overal aan mee kunnen doen. Als dat niet lukt, is dat hun eigen schuld. De *successful aging* theorie lijkt met verschillen tussen ouderen (bijvoorbeeld ten aanzien van sociaaleconomische status, maar ook qua levensvisie en het al dan niet hebben van een levensovertuiging) geen rekening te houden. Indien de theorie wel rekening houdt met verschillen en gelaagdheid in de contextuele omstandigheden van ouderen, dan zou deze aan toepasbaarheid winnen. Rekening houden met diversiteit is bovendien nodig, omdat je anders het verouderingsproces van diegenen die niet in het 'ideale' plaatje passen, niet goed kunt duiden. Het toepassen van de *successful aging* theorie als standaard raamwerk kan dus als gevolg hebben dat je je meer richt op waarom ouderen met een migratieachtergrond 'afwijken', in plaats van met open vizier te onderzoeken wat 'prettig' of 'aangenaam' oud worden betekent voor etnische minderheden (Fry 2009).

2.2. *Verschillende vormen van eenzaamheid*

Ouderen hebben meer risico op het ontwikkelen van eenzaamheidsgevoelens, omdat zij vaker te maken krijgen met ontwrichtende gebeurtenissen, zoals de dood van een partner of andere dierbaren. Deze voorvallen kunnen belangrijke oorzaken van eenzaamheid zijn (De Jong Gierveld en Van Tilburg 2007). Maar wat is eenzaamheid nu precies? De meest gangbare definitie van eenzaamheid luidt als volgt:

'Het subjectief ervaren van een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Het kan zijn dat het aantal contacten dat men heeft met andere mensen geringer is dan men wenst. Het kan ook zijn dat de kwaliteit van de gerealiseerde relaties achterblijft bij de wensen.' (De Jong Gierveld en Van Tilburg 2007, 14).

In dit citaat worden twee vormen van eenzaamheid onderscheiden: sociale en emotionele eenzaamheid. Voor dit onderzoek is ook existentiële eenzaamheid van belang. De crux bij alle vormen van eenzaamheid is dat zij leiden tot een negatief gevoel of in de woorden van De Jong Gierveld en Van Tilburg 'een onplezierig of ontoelaatbaar gemis'. Van sociale eenzaamheid wordt gesproken als er minder contacten zijn met wie men gemeenschappelijkheden deelt (denk aan vrienden, collega's en kennissen) dan men zelf graag zou willen. Bij emotionele eenzaamheid is sprake van een gevoeld gebrek aan kwalitatieve contacten. Deze eenzaamheidsgevoelens kunnen optreden als iemand een hechte, intieme band mist met één andere persoon, meestal de levenspartner (De Jong Gierveld en Van Tilburg 2007; Peplau en Perlman 1982; Van der Zwet et al. 2020). Belangrijk om te benadrukken is dat eenzaamheid een subjectief begrip is en afhankelijk is van de verwachtingen ofwel de standaarden die een persoon hanteert met betrekking tot frequentie en inhoud van relaties (De Jong Gierveld en Van Tilburg 2007; Dykstra 2007; Fokkema en Dykstra 2009; Schoenmakers 2013).

Existentiële eenzaamheid gaat over het individuele verlangen naar een zinvol leven, naar het gevoel ertoe te doen en op je plek te zijn (Jorna 2015). Belangrijk om te vermelden bij het geven van dit onderscheid tussen sociale, emotionele en existentiële eenzaamheid is dat de respondenten in dit onderzoek deze verschillen helemaal niet aanbrengen. Zij praten in heel andere termen over eenzaamheid (in hoofdstuk vier ga ik hier uitgebreider op in). Daarom laat ik in deze scriptie dit onderscheid verder los. Deze keuze is ook ingegeven doordat verwachtingen, gebaseerd op relatiestandaarden, voor een belangrijk deel zijn ingebed in culturele gebruiken die ouderen met een migratieachtergrond in het land van herkomst gewend waren. Uit eerdere onderzoeken (De Jong Gierveld et al. 2015; Rokach et al. 2004) blijkt dat de manier waarop ouderen omgaan met gevoelens van eenzaamheid, en welke opvattingen zij hebben ten aanzien van ouder worden, cultureel bepaald zijn. Fry (2009) citeert Hendricks (2003) die stelt dat:

'Ideologie en taal die een geïndividualiseerde identiteit propageren zijn veelvoorkomend in het Westen, zeldzaam in het Oosten en vrijwel afwezig in bepaalde culturen.' (Hendricks 2003, 64).

Dit citaat plaatst het discours over het individu in relatie tot de gemeenschap in een breder mondiaal perspectief. De angst kan zitten in individualisme als norm die eenzaamheidsgevoelens kan verergeren. De vergelijkende studie van Waid en Frazier (2003) biedt een interessante kijk op hoe de eigen ik in relatie tot de sociale gemeenschap door ouderen in Amerika gezien wordt. De studie toonde grote verschillen tussen witte Amerikaanse ouderen en Spaanstalige ouderen in hun perceptie van zichzelf op latere leeftijd [*their construction of 'possible self' in later age*]. Witte ouderen focusten meer op onafhankelijkheid en vrees voor verlies van lichaamsfuncties. Spaanstalige ouderen focussten meer op een familie-georiënteerde 'zelf' en angst voor verlies van dierbaren.

2.3. Religie en eenzaamheid

In verschillende onderzoeken is aangetoond dat religie een positieve invloed kan hebben op het voorkomen en verzachten van eenzaamheidsgevoelens (Jianbin en Mehta 2003; Kirkpatrick et al. 1999; McMichael 2002; Pargament et al. 2000; Rockach en Chin 2012; Salma en Salami 2019; Van der Valk et al. 2017). Maar hoe werkt religie hier nu precies bij? In hun onderzoek naar eenzaamheidsgevoelens onder Roemeens-orthodoxe migranten woonachtig in Zwitserland en Frankrijk maken Ciobanu en Fokkema (2017) onderscheid tussen intrinsieke en extrinsieke religiositeit.¹⁰ Onder intrinsieke religiositeit verstaan Ciobanu en Fokkema activiteiten die ouderen in de privésfeer ontplooiën, zoals bidden, uit een voor hen heilig boek lezen, mediteren, contempleren, en religieuze programma's volgen via de radio of televisie. Onder extrinsieke religiositeit verstaan Ciobanu en Fokkema het kerkbezoek, gezamenlijk bidden, en andere gezamenlijke activiteiten in en rond een gebedshuis.

Ciobanu en Fokkema onderscheiden op basis van veldwerk en interviews met dertig Roemeense migrantenouderen vier functies van religie die mogelijk beschermend kunnen zijn tegen eenzaamheidsgevoelens: de beschermende rol van geloof (God als 'beste vriend' die je door moeilijke momenten helpt), het gevoel bij een groep te horen, de kerk als ontmoetingsplek en tenslotte het bieden en ontvangen van (emotionele en praktische) steun van en aan andere kerkgangers. Opvallend is dat deze indeling deels overlap

¹⁰ Het was godsdienstpsycholoog Allport (1950) die voor het eerst onderscheid maakte tussen intrinsieke en extrinsieke religiositeit. Echter, het onderscheid dat Ciobanu en Fokkema maken, verschilt wezenlijk van het onderscheid dat Allport maakte. Allport hanteerde een benadering waarin het om intrinsieke en extrinsieke motivatie achter religieus gedrag gaat.

vertoont, vooral op het vlak van het groepsgevoel, dat vaak in het gebedshuis plaatsvindt en daarmee een netwerk van emotionele en praktische steun faciliteert. Ciobanu en Fokkema gaan theoretisch niet dieper in op deze indeling. In de navolgende paragrafen licht ik deze indeling verder toe aan de hand van mijn bevindingen in de literatuur en geef ik aan welke functie passend is bij intrinsieke en extrinsieke religiositeit.

2.3.1. De persoonlijke relatie met God

De eerste functie van religie die Ciobanu en Fokkema noemen is die van bescherming tegen eenzaamheidsgevoelens. Deze bescherming zou moeten komen van de notie 'God als beste vriend'. Dit concept zie ik terug in Amerikaans onderzoek (Paloutzian en Ellison 1982). Niet alleen *dat* je gelooft, maar ook *wat* je gelooft, in termen van waar je als gelovige het accent op legt, is belangrijk in de vraag of geloof beschermend werkt tegen eenzaamheidsgevoelens. Paloutzian en Ellison (1982) hebben aangetoond dat christelijke denominaties waarbinnen het vooral draait om een persoonlijke relatie met Jezus minder eenzaamheid ervaren dan christelijke denominaties waarbinnen het meer draait om moreel-ethische leerstellingen. In de studie van Kirkpatrick en Shaver (1992) is ook onderzocht of religieuze overtuigingen en vooral het hebben van een relatie met God, in beschermende zin bijdraagt aan verminderde gevoelens van eenzaamheid. Een interessante term die hierin naar boven komt is: *secure attachment to God* (Kirkpatrick en Shaver 1992). Het godsbeeld dat ouderen hebben, blijkt in belangrijke mate te bepalen of geloof beschermend kan zijn tegen eenzaamheidsgevoelens. Er worden in het onderzoek beschrijvingen van God als warm, responsief en ondersteunend genoemd. Ook worden er beschrijvingen van God als onpersoonlijk, afstandelijk en inconsistent in steun en responsiviteit gegeven. De belangrijkste bevinding is dat vooral het eerste Godsbeeld beschermend kan zijn tegen gevoelens van eenzaamheid (Kirkpatrick en Shaver 1992; Kirkpatrick et al. 1999). In deze functie van religie resoneert een sterk intrinsieke religiositeit, omdat het vooral draait om een individueel gevoelde connectie met God die niet uiterlijk waar te nemen is.

De persoonlijke relatie met God lijkt vooral vorm te krijgen in het gebed. Volgens Van der Valk en collega's is het islamitisch gebed sterk geritualiseerd. Losjes praten met God tijdens het gebed is er niet bij. Het gebed wordt volgens een vast ritueel voorbereid middels de wassing en op vaste tijdstippen verricht. Daarnaast staan de gebedshouding en -gebaren en de gebedsrichting vast. Het gebed laat dus nauwelijks ruimte om zich in

de eigen taal, in eigen woorden of op een eigen manier uit te drukken (Van der Valk et al. 2017). De manier waarop de verzen worden geciteerd, de aandacht waarmee dit wordt gedaan, lijkt voor mijn respondenten een manier om dichterbij God te komen. Ook de smeekbede die de ouderen na het gebed doen, biedt hen ruimte om in hun eigen woorden God te bedanken en om steun te vragen.

Er zijn verschillende studies die specifiek ingaan op de invloed van bidden op de gemoedstoestand van gelovigen doordat gevoelens van onbehagen, bijvoorbeeld voortkomend uit eenzaamheid en stress worden verminderd (Kirkpatrick et al. 1999; Pargament 1997; Pargament et al. 2000; Van der Valk et al. 2017). Waarom precies heeft het bidden invloed op de gemoedstoestand van de gelovige?¹¹ In de rapportage van het onderzoek van Van der Valk et al. (2017) wordt hier dieper op in gegaan. De auteurs noemen meerdere redenen waarom gelovigen bidden als prettig en ondersteunend ervaren. Deze heb ik ook in andere studies gesignaleerd. Door het inroepen van Gods hulp, via het gebed, hebben gelovigen het gevoel invloed uit te oefenen op het eigen bestaan. Hiermee ervaren zij dat gevoelens van machteloosheid en wanhoop afnemen (Van der Valk et al. 2017; Beekers 2018). Een ander belangrijk aspect dat mensen die bidden ervaren, is dat zij gevoelens van emotionele geborgenheid bij God (*comfort and closeness to God*) uitbreiden (Van der Valk et al. 2017; Pargament 1997; Kirkpatrick et al. 1999). Van der Valk en collega's rapporteren over jongvolwassen vrouwen met een Marokkaanse achtergrond die bidden en een betrokken en liefdevolle God in het gebed als nabij ervaren en om steun vragen. Hierdoor roepen zij positieve gevoelens op en hervinden zij kracht en vertrouwen (Van der Valk et al. 2017).

Volgens godsdienstpsycholoog Pargament (1997) kunnen religieuze opvattingen en gedragingen ook stress veroorzaken of onzekerheden vergroten. Negatieve gevoelens, zoals die van eenzaamheid, zouden als een straf van God kunnen worden geïnterpreteerd. Er kan innerlijke onvrede ontstaan als er religieuze vervreemding optreedt bijvoorbeeld wanneer goddelijke steun uitblijft of als men zich door God verlaten voelt. Hoewel de grens niet zwartwit is tussen positieve en negatieve religieuze manieren van omgaan met negatieve gevoelens (waaronder eenzaamheidsgevoelens), onderscheidt Pargament wel deze twee manieren. In de praktijk denk ik dat een scheidslijn niet zo

¹¹ In de literatuur wordt gesteld dat bidden verschillende voordelen heeft, waaronder zelfwaardering (Levine 2008), relativering van wereldse problemen (Van der Valk et al. 2017; Beekers 2018) en lichamelijke en geestelijke ontspanning (Bensaid en Grine 2014; Levine 2008; Masters en Spielmans 2007).

gemakkelijk te maken is, omdat gevoelens en gedachten zich nu eenmaal niet laten opsluiten in een hokje van 'positief' of 'negatief'. Wel impliceert dit dat gelovigen die rondlopen met negatieve gevoelens zoals eenzaamheidsgevoelens zich daar mogelijk ook nog schuldig over kunnen voelen. Dit punt is belangrijk om rekening mee te houden, omdat schuldgevoelens vaak een herstel van andere negatieve gevoelens en ervaringen in de weg staan.

De persoonlijke relatie met God kan door gelovigen als steunend worden ervaren. De belangrijkste manier om die relatie te onderhouden is het gebed. Echter bidden kan vermijdingsgedrag voeden, waardoor problemen gebagatelliseerd worden en problemen of conflicten onopgelost blijven. Daarnaast kunnen gelovigen zich schuldig voelen, omdat zij het gebed (en de bijbehorende voorbereiding) op automatische piloot uitvoeren en er geen innerlijke beleving bij voelen (Van der Valk et al. 2017).

2.3.2. Groepsgevoel

De tweede functie van religie die Ciobanu en Fokkema onderscheiden, is het groepsgevoel. In het artikel *Old Age and Elderly Care: An Islamic Perspective* gaan Bensaid en Grine (2014) dieper in op islamitische moreel-ethische waarden die belangrijk zijn in ouderenzorg, zoals het betonen van respect en waardering voor ouderen. Hoewel de islamitische leerstellingen volgens Bensaid en Grine eerst en vooral de ouderenzorg als een taak van de familie bestempelen, heeft ook de moslimgemeenschap een verantwoordelijkheid. Het gezamenlijk verrichten van het gebed in de moskee zien Bensaid en Grine als een manier om positieve steun te mobiliseren voor ouderen. Door met hen te praten en samen met hen te bidden, kan de geloofsgemeenschap een bijdrage leveren aan de sociale behoeften van ouderen. Hierdoor kunnen gevoelens van eenzaamheid verlicht worden en wordt sociale disconnectie vermeden (Bensaid en Grine 2014). Het groepsgevoel lijkt een uiting van extrinsieke religiositeit, omdat het accent vooral ligt op het uiterlijk vertoon van religiositeit waarin de gezamenlijkheid centraal staat. Die gezamenlijkheid wordt weer versterkt doordat bidden kan bijdragen aan het versterken van de sociale identiteit (Pargament et al. 2000). Het belang van het gemeenschapsleven wordt bevestigd in onderzoek van Ciobanu en Fokkema (2017). Zij stellen dat de kerk, die meestal overlapt met de nationale identiteit, een rol kan spelen in het gevoel 'ergens bij te ho-

ren'. Voor de migranten uit het onderzoek van Ciobanu en Fokkema (2017) vormt de kerk dus een veilige en identificeerbare omgeving.

2.3.3. Het godshuis als ontmoetingsplek

De derde functie van religie legt het accent op het gebedshuis als ontmoetingsplek voor gelovigen. De meerwaarde die de moskee op dit sociale vlak kan bieden, zien we terug in een onderzoek onder moslimouderen in de Verenigde Staten (Ajrouch 2016) waarin het belang van moskeeën als sociale ontmoetingsplaatsen wordt benadrukt. Ook onderstreept deze studie het belang van religieuze leiders in het openhartig en regelmatig praten over ouder worden waarin de rol en verantwoordelijkheid van de gehele gemeenschap, naast die van familie, om tegemoet te komen aan zorgbehoeften van ouderen, wordt meegenomen (Ajrouch 2016; Bensaïd en Grine 2014). Het gezamenlijk verrichten van het gebed in de moskee lijkt hier evenals bij het groepsgevoel, zoals in de vorige subparagraaf beschreven, een manier om positieve steun te mobiliseren voor ouderen. Door met hen te praten en samen met hen te bidden, kan de geloofsgemeenschap een bijdrage leveren aan de sociale behoeften van ouderen (Bensaïd en Grine 2014). De ontmoeting in moskee, kerk of ander gebedshuis staat centraal bij deze functie van religie. Door gezamenlijk activiteiten te ondernemen en omzien naar elkaar lijkt de extrinsieke geloofsbeleving de hoofdmoot te vormen.

2.3.4. Geloofsgemeenschap als steun

De vierde functie van religie die Ciobanu en Fokkema onderscheiden, is de praktische en emotionele steun die gelovigen aan elkaar verlenen. In het onderzoek van McMichael zeggen Somalische vrouwen in diaspora in Melbourne dat zij door gezamenlijk te bidden verlichting ervaren van gevoelens van eenzaamheid, heimwee en depressie. Van der Valk en collega's stellen op basis van hun onderzoek onder jongvolwassen vrouwen met een Marokkaanse achtergrond dat door samen te bidden met geloofsgenoten gelovigen ervaren dat zij niet de enigen zijn die met problemen te maken krijgen. Bidden versterkt het besef verbonden te zijn met andere geloofsgenoten die vanuit hun religieuze identiteit, met behulp van hun gebed, tegenslagen hebben overwonnen (Van der Valk et al. 2017). Door te bidden in moeilijke tijden en de hoop niet te verliezen, voelt men zich een

waardig lid van de religieuze gemeenschap waarmee men zich identificeert (Van der Valk et al 2017; Beekers 2018).

Door deze diepere connectie en doordat binnen de leerstellingen elkaar helpen wordt gepropageerd als belangrijk kenmerk van een oprecht gelovige, worden gelovigen gestimuleerd om elkaar tot praktische en emotionele steun te zijn. De geloofsgemeenschap staat ook centraal in een studie onder Amerikaanse ouderen (Rote et al. 2013) waaruit blijkt dat wie samen met geloofsgenoten bidt, samen leest en samen gelegenheid krijgt tot het doneren van geld en tijd zich onderdeel voelt van een groep. Deze sociale integratie heeft weer als gevolg dat men meer sociale steun geeft en ontvangt. Deze twee componenten zijn weer geassocieerd met minder eenzaamheidsgevoelens (Rote et al. 2013). Echter, de auteurs merken terecht op dat het bijwonen van dergelijke religieuze bijeenkomsten sociaal gedrag vereist [*public behavior*]. De auteurs betogen dat mensen die sociaal aanpassingsgedrag kunnen vertonen, mogelijk al minder eenzaam zijn, omdat ze gemakkelijker in staat zijn om contact met anderen te leggen. Bovendien vereist het bijwonen van religieuze bijeenkomsten een bepaalde mobiliteit waarvoor je redelijk gezond moet zijn (Idler 1987 in Rote et al. 2013). Volgens Rote en collega's zijn gelovigen die in staat zijn religieuze diensten bij te wonen, meer in staat om ondersteunende relaties te ontwikkelen, juist omdat ze gezonder zijn en een sociaal karakter hebben (Rote et al. 2013).

Bij deze functie van religie zie ik een duidelijke overlap tussen intrinsieke religiositeit en extrinsieke religiositeit. Je moet intrinsiek gemotiveerd zijn om naar een gebedshuis te gaan om te bidden en om anderen te willen helpen vanuit een religieuze drijfveer die je tot je eigen waardenpatroon rekent. Tegelijkertijd is het de extrinsieke religiositeit die maakt dat je gezamenlijk activiteiten onderneemt in en rond het gebedshuis.

Tussentijdse conclusie

Mijn reflectie op de theorie *successful aging* gezien in het licht van ouder worden en eenzaamheid van mijn respondenten toont een ernstig gebrek aan diversiteit. Een essentiële component die mist in deze theorie is het belang van religie als sterke beïnvloeder van opvattingen over en manieren van omgaan met eenzaamheidsgevoelens. Via de theoretisch onderbouwde functies van religie in het omgaan met eenzaamheid, komt duidelijk naar voren dat religie een meerwaarde kan bieden voor ouderen die kampen met eenzaamheidsgevoelens.

Hoofdstuk 3

Schets van de leefsituatie

In het vorige hoofdstuk heb ik het wetenschappelijke debat omtrent ouder worden en eenzaamheid weergegeven. De kritische lezing van de theorie *successful aging* is deels gestoeld op dit hoofdstuk waarin ik de praktische, alledaagse leefsituatie van de geïnterviewde ouderen, aangevuld met informatie uit de literatuur, schets. Ik ga hierbij in op de thema's inkomen, lichamelijke gezondheid, geestelijke gezondheid, woonsituatie, sociaal netwerk, taalbeheersing, remigratie en pendelmigratie.

3.1. Inkomen

De geïnterviewde mannen hebben in hun werkzame leven fysiek zware, laaggeschoolde arbeid verricht met name in de mijnen, textiel- en rubberindustrie. De geïnterviewde vrouwen zijn veelal laaggeletterd of analfabeet en hebben geen arbeidsverleden. Deze uitgangssituatie heeft directe gevolgen gehad voor hun maandelijkse inkomen. Alle geïnterviewde ouderen moeten rondkomen van een minimum inkomen in de vorm van een AOW of een bijstandsuitkering. Voor sommige geïnterviewde ouderen bezorgt deze benarde financiële situatie de nodige stress. Zoals bijvoorbeeld bij Abdellah (77 jaar, gehuwd): hij begon het interview met het uiten van zijn verbolgenheid over de wederom verhoogde huurprijs. Deze observatie sluit aan bij de literatuur. Van de ouderen met een Marokkaanse achtergrond heeft 86% een laag inkomen, tegenover 11% van de ouderen met een Nederlandse achtergrond en 67% van de ouderen met een Turkse achtergrond (Schellingerhout 2004). Ouderen met een Marokkaanse achtergrond zijn dan ook minder tevreden over hun inkomen dan ouderen met een Nederlandse achtergrond (Fokkema en Concova 2018). Zij hebben veel vaker dan gemiddeld te maken met langdurige armoede vanwege een gemiddeld laag beroepsniveau, het ontbreken van een aanvullend pensioen, een onvolledige AOW-opbouw (doordat zij niet hun hele volwassen leven in Nederland hebben gewoond) en de aanwezigheid van maar één inkomen in een huishouden (Schellingerhout 2004; NOOM 2019).

Een laag inkomen kan eenzaamheid in de hand werken. Een krappe financiële situatie kan het ondernemen van sociale activiteiten in de weg staan, alsook de aanschaf van

goederen en diensten die nodig zijn voor het ontplooiën van hobby's bemoeilijken (NOOM 2019). Bovendien wordt een lage sociaaleconomische status in verband gebracht met een slechtere gezondheid. Ouderen met een lage sociaaleconomische status leven gemiddeld zes jaar korter dan ouderen die een sociaaleconomisch sterkere positie hebben. Dit heeft te maken met de stress die leven in armoede met zich mee kan brengen en een ongezondere leefstijl die hiermee samenhangt (Hawkley et al. 2008; Knoops en Van den Brakel 2010).

3.2. Lichamelijke gezondheid

Een groot deel van de geïnterviewde ouderen bleek te kampen met gezondheidsproblemen, waaronder suikerziekte, hoge bloeddruk en motorische problemen. Dit beeld lijkt te stroken met de bevindingen uit de literatuur. Uit de GGD-gezondheidsmonitor G4 (El Fakiri en Bouwman-Notenboom 2015) blijkt dat ouderen met een Marokkaanse achtergrond het minst positief zijn over de eigen gezondheid (11%) en de in Nederland geboren ouderen het meest positief (50%). Onder de ouderen van Turkse en Surinaamse herkomst ervaart één op de vier de eigen gezondheid als goed tot zeer goed. Deze bevinding is in lijn met eerder onderzoek: het SCP-onderzoek *Gezondheid en Welzijn van Allochtone Ouderen* toonde al in 2004 aan dat ouderen met een Turkse, Marokkaanse en Surinaamse achtergrond een slechtere gezondheid rapporteren dan ouderen met een Antilliaanse, Molukse en Nederlandse achtergrond, ook als het gaat om chronische aandoeningen. Door fysieke beperkingen kunnen veel van deze ouderen niet goed voor zichzelf zorgen en zijn zij afhankelijk van mantelzorg. Zij rapporteren een minder goed psychisch welbevinden en een slechtere ervaren gezondheid (Schellingerhout 2004). De vraag naar gezondheidsbeleving is een goede voorspeller voor ziekte, sterfte en zorggebruik van de bevolking (Visser en El Fakiri 2016).

Uit onderzoek binnen en buiten Nederland blijkt dat ouderen met een zwakke gezondheid significant vatbaarder zijn voor eenzaamheid (Hawkley et al. 2008; Korporaal et al. 2008; Pinquart en Sörensen 2001; Routasalo et al. 2006; Victor et al. 2000). Er zijn twee belangrijke redenen voor het verband tussen een zwakke gezondheid en eenzaamheid. Ouderen met een zwakke gezondheid zijn vaker afhankelijk van hulp van anderen, hetgeen subjectieve gevoelens van eenzaamheid in de hand kan werken. Daarnaast kunnen mensen met een zwakke gezondheid minder gemakkelijk zelf de deur uit om te par-

ticiperen in sociale activiteiten en relaties in stand te houden (Van Tilburg en Broese van Groenou 2002).

3.3. Geestelijke Gezondheid

Van de twaalf ouderen die ik heb geïnterviewd zeiden vier respondenten (drie vrouwen en één man) te kampen met depressieve gevoelens. Psychisch welbevinden is ook breder genomen onder ouderen in Nederland een onderwerp van belang. Op psychische klachten 'scoren' ouderen met een Marokkaanse achtergrond relatief hoog. Kijkend naar alle ouderen dan heeft gemiddeld 45% van de 65-plussers psychische klachten. Eén op de twaalf heeft zelfs ernstige klachten. Dit percentage is het hoogst bij Marokkaanse 65-plussers: drie op de tien hebben ernstige psychische klachten; terwijl dit geldt voor één op de zestien ouderen van Nederlandse komaf (Visser en El Fakiri 2016; Van Tilburg en Fokkema 2018).

Depressieve gevoelens en gevoelens van eenzaamheid kunnen elkaar versterken: mensen die lijden onder neerslachtigheid of depressie voelen weinig energie om betekenisvolle contacten met anderen aan te gaan. Echter, verminderd contact met anderen kan deze gevoelens van neerslachtigheid of depressie weer verergeren. Er lijkt dus een wisselwerking te bestaan tussen eenzaamheid en depressie. Langdurig onderzoek toont aan dat eenzaamheid voorafgaat aan depressie en dus een risicofactor is (Golden et al. 2009; Luanaigh en Lawlor 2008; Han en Richardson 2010).

3.4. Woonsituatie

De geïnterviewde ouderen wonen merendeels in meerkamerappartementen en eengezinswoningen in Randstedelijke buurten waar relatief veel Nederlanders met een migratieachtergrond wonen. Zes respondenten wonen in Rotterdam. Een in Den Haag, een in Amsterdam en vier in Utrecht. Marokkaanse 65-plussers wonen sterker geconcentreerd in de grotere steden dan hun Nederlandse leeftijdsgenoten, met name in Amsterdam, Rotterdam, Den Haag en Utrecht (Fokkema en Concova 2018; Visser en El Fakiri 2016). Uit de literatuur blijkt dat ouderen met een migratieachtergrond mede door hun lage inkomen, veelal in vooroorlogse, vroeg-naoorlogse en stadsvernieuwingswijken wonen, daar waar al grote concentraties migranten wonen. Vaak zijn dit portiekwoningen waarbij de voordeur alleen te bereiken is via een trap (Nitsche en Suijker 2003). In Rotterdam bijvoorbeeld woont 65% van de oudere migranten in een woning die alleen via

een trap te bereiken is tegen 30% van de autochtone ouderen. In het bijzonder ouderen met een Turkse en Marokkaanse achtergrond zijn aanzienlijk minder tevreden met hun woning dan andere ouderen, vermoedelijk omdat deze slechter van kwaliteit is (Visser en El Fakiri 2016). Alle geïnterviewde ouderen wonen zelfstandig thuis. Dit betekent dat zij niet inwonen bij hun kinderen, noch in een zorginstelling verblijven. Mede hierdoor zijn zij in grote mate afhankelijk van mantelzorg. In paragraaf 3.2. heb ik reeds uiteengezet dat deze situatie meer kans op eenzaamheid geeft.

3.5. Sociaal Netwerk

Uit de interviews blijkt dat ouderen familie-georiënteerd zijn. Voor alle geïnterviewde ouderen – en dit wordt bevestigd door de geïnterviewde professionals - behoren de kinderen tot de kern van het sociaal netwerk. Dit betekent dat veel activiteiten met, door en voor de familie worden ondernomen. Bezoek van kinderen en kleinkinderen neemt voor alle ouderen die ik geïnterviewd heb een belangrijke plaats in. Bovendien lijken de ouderen die geïnterviewd zijn, het hebben van (klein)kinderen als beschermend tegen eenzaamheid te zien. Daar kan een keerzijde aan kleven, namelijk die van afhankelijkheid. Doordat de meeste geïnterviewde ouderen laaggeletterd zijn en de Nederlandse taal vaak slechts gebrekkig beheersen, zijn zij – zeker wanneer zij alleenstaand zijn – voor allerhande zaken afhankelijk van hun kinderen; denk aan een bezoek aan de huisarts en de aanschaf van (niet-alledaagse) producten en diensten. Juist deze afhankelijkheid en het daarmee inherente gebrek aan persoonlijke vrijheid kán gevoelens van eenzaamheid verergeren (Johnson en Mullins 1987). Daarnaast wordt in de literatuur benoemd dat het hebben van relaties met alleen kinderen en/of familieleden een verhoogd risico op eenzaamheid met zich meedraagt, terwijl een gevarieerd netwerk (bestaande uit zowel contacten die emotionele steun bieden en minder diepgaande contacten) het beste middel zou zijn om eenzaamheid te voorkomen (De Jong Gierveld en Fokkema 2016; De Jong Gierveld en Van Tilburg 2007).

Net als de meeste ouderen met een migratieachtergrond, neigen ook de ouderen uit dit onderzoek ernaar om familiegericht te zijn. Dit heeft deels te maken met het leven als migrant waarin het ‘netwerk van keuze’ door migratie noodgedwongen is ingeruild voor een ‘netwerk van familie’ (Litwin 1997). Met andere woorden, doordat je nieuw bent in een samenleving en de taal nog niet spreekt, leun je sterker op familie met als gevolg een beperkter sociaal netwerk (Litwin 1997; McMichael 2002).

De relatie tussen het hebben van alleen een familienetwerk en eenzaamheid is in het onderzoek van De Jong Gierveld et al. (2015) aangetoond onder drie groepen ouderen in Canada - in Canada geboren ouderen, Westerse migranten en niet-Westerse migranten. Uit deze studie blijkt dat niet-Westerse migranten het vaakst eenzaam zijn. Als verklaring wordt genoemd dat de relaties van deze migranten minder gevarieerd en meer familie-georiënteerd zijn. De familie ondersteunt de ouderen, maar het hebben van een netwerk van mensen die alleen je moedertaal spreken, wordt in dit Canadese onderzoek duidelijk geassocieerd met een hoger risico op eenzaamheid. Hoewel dergelijke connecties als prettig worden ervaren, houden ze de ouderen gefocust op het verlies van cultuur hetgeen een lokale inbedding in de weg kan staan. Het kan ook zijn dat dergelijke netwerken heel klein zijn en een sociaal kapitaal ontberen om (oudere) migranten te helpen aan een breder netwerk (De Jong Gierveld et al. 2015). Vrienden, collega's en kennissen vormen belangrijke schakels in de verlichting van eenzaamheidsgevoelens (Cacioppo en Patrick 2009). Die kennissenkring kan bijvoorbeeld bij het verrichten van vrijwilligerswerk worden opgebouwd. Echter, uit de gezondheidsmonitor onder ouderen in de G4 blijkt dat ouderen met een niet-Westerse achtergrond minder vaak dan hun in Nederland geboren leeftijdsgenoten vrijwilliger zijn (El Fakiri en Bouwman-Notenboom 2015). Wel geven mijn respondenten aan dat zij contact hebben met burens, kennissen en geloofsgenoten. Dit laatste gebeurt vooral via de moskee of via de dagbesteding. Het is niet uitgesloten dat deze ouderen zich wel vrijwillig inzetten om anderen te helpen, echter niet via formele vrijwilligersorganisaties.

3.6. Taalbeheersing

Ouderen met een Marokkaanse achtergrond vallen in de categorie niet-Westerse migranten en hoewel ze al decennialang in Nederland wonen, is de Nederlandse taalbeheersing nog vaak gebrekkig, mede doordat zij dachten snel terug te keren naar Marokko (Schellingerhout 2004). Mijn respondenten spreken allen amper of gebrekkig Nederlands. Uit de literatuur blijkt dat migranten die de taal van het land waarin ze wonen niet goed beheersen een nadeel hebben, omdat ze minder in contact staan met mensen buiten hun eigen minderheidsgroep (De Jong Gierveld et al. 2015). Het gevolg is dat ze een minder gevarieerd netwerk hebben. Daarnaast geldt dat migranten die dezelfde moedertaal als het gastland spreken (Westerse migranten) minder risico lopen op eenzaamheid dan ouderen voor wie de taal en cultuur van het gastland vreemd zijn (niet-

Westerse migranten) (De Jong Gierveld et al. 2015). Doordat Marokkanen vreemd waren in Nederland en de ontvangende samenleving ook geen historische band had met hen, hebben deze verschillen mogelijk segregatie in de hand gewerkt, stelt Bowen (2008). Ook Paparusso en Ambrosetti (2017) leggen dit verband: culturele affiniteit, gemeenschappelijke taal en geografische nabijheid tussen het thuisland en het gastland kan migranten helpen in hun integratieproces in hun nieuwe verblijfplaats en het risico op sociaaleconomische marginalisatie reduceren. Verder heeft een beperkte taalvaardigheid ook implicaties voor zorg, doordat ouderen moeilijk om ondersteuning of hulp kunnen vragen. Mede hierdoor maken oudere migranten minder gebruik van formele hulp en voorzieningen en leunen zij zwaarder op hun eigen informele netwerk, voornamelijk hun (directe) familie (De Gruijter en Verwijs 2010).

3.7. Remigratie

Blijven of teruggaan naar het geboorteland? Deze vraag is ook bij mijn respondenten altijd aanwezig. Deze remigratie(wens) houdt direct verband met ouder worden: het bereiken van de pensioengerechtigde leeftijd en het hebben van volwassen kinderen waardoor er geen noodzaak meer is om in Nederland te blijven (De Bree et al. 2010; De Haas et al. 2014).¹²

Opvallend is dat de remigratie van ouderen met een Marokkaanse achtergrond – in vergelijking met ouderen met een Turkse achtergrond – langs genderlijnen loopt. Waar echtparen met een Turkse achtergrond samen remigreren, is bij ouderen met een Marokkaanse achtergrond duidelijk te zien dat meer mannen dan vrouwen remigreren (Böcker 2017; CBS 2005). Deze remigratie is op twee manier verwant aan eenzaamheid: als oorzaak en als gevolg. Bij het gros van de echtparen met een Marokkaanse achtergrond neemt de man het initiatief voor de remigratie, vaak omdat hij zich eenzaam voelt in Nederland en in het land van herkomst een rijker sociaal leven wenst op te bouwen (De Haas en Fokkema 2010; Itzigsohn en Giorguli-Saucedo 2005; Nhass 2019). Hiermee is eenzaamheid een belangrijke oorzaak van de remigratiewens. Bij de vrouw wordt eenzaamheid juist een *gevolg* wanneer zij niet wil remigreren, bijvoorbeeld omdat ze bij

¹² Gmelch (1980) hanteert de volgende definitie van remigratie: *'Remigratie is de beweging van migranten die terugkeren naar hun thuislanden om zich er permanent te vestigen. Migrant die terugkeren naar hun thuislanden voor vakantie of een langer verblijf, zonder de intentie om zich er blijvend te vestigen, worden over het algemeen niet aangemerkt als remigranten.'* (Gmelch 1980, 136)

haar kinderen in de buurt wilt blijven wonen en omdat ze door remigratie een verslechtering van haar sociale positie verwacht (De Haas en Fokkema 2010; Itzigsohn en Giorguli-Saucedo 2005). Wanneer de vrouw alleen achter blijft in Nederland loopt zij een groter risico op het ontwikkelen van eenzaamheidsgevoelens, omdat getrouwd zijn de hoogste graad van bescherming biedt tegen eenzaamheid (De Jong Gierveld en Van Tilburg 2007), terwijl weduwnaarschap, echtscheiding en alleen wonen risicofactoren zijn (De Jong Gierveld en Van Tilburg 2007; Nyqvist et al. 2013). Het verlies van een partner is direct gelinkt aan eenzaamheid, omdat de primaire bron van steun wegvalt, gevoelens van onzekerheid toenemen en gevoelens van zelfwaarde negatief beïnvloed kunnen worden (Schoenmakers 2013). Eenzelfde mechanisme geldt voor vrouwen die er alleen voor komen te staan na overlijden van hun partner. Waar mannen vaak hertrouwen, blijven vrouwen vaak weduwe (Nhass 2019),¹³ hetgeen hun kans op het ontwikkelen van eenzaamheidsgevoelens vergroot. Hoewel De Jong Gierveld en Van Tilburg (2007) stellen dat er geen duidelijke aanwijzingen zijn voor genderverschillen in eenzaamheid, zie ik duidelijk bij mijn respondenten dat vrouwen eenzamer zijn dan mannen. Dit beeld wordt bevestigd door Pinguart en Sörensen (2001) die stellen dat eenzaamheid vaker voorkomt onder vrouwen. Als verklaring noemen zij het socialisatieproces van meisjes waarin zij door zorgtaken minder kansen hebben om relaties op te bouwen met niet-familieleden. Een andere verklaring voor specifiek de vrouwen met een Marokkaanse achtergrond is dat het leeftijdsverschil tussen de man en de vrouw in zeventig procent van de gevallen minstens zes jaar is (de mannen zijn ouder) (De Gruijter en Verwijs 2010). In het onderzoek van De Gruijter en Verwijs werd al in 2010 gesteld dat ‘op termijn dit betekent dat er veel verweduwde Marokkaanse vrouwen zullen komen’. Bij ouderen met een Turkse, Surinaamse en Antilliaanse achtergrond is er geen sprake van een groot leeftijdsverschil tussen de partners (De Gruijter en Verwijs 2010). Deze constatering is belangrijk, omdat alleenstaanden extra kwetsbaar zijn als zij niet meer voor zichzelf kunnen zorgen (Schellingerhout 2004). Hierdoor lopen zij groter risico op het ontwikkelen van eenzaamheidsgevoelens (zie paragraaf 3.2.)

¹³ De vraag waarom oudere vrouwen niet hertrouwen, behoort niet tot de reikwijdte van dit onderzoek. In mijn voorverkenning rondom de remigratiewens van ouderen met een Marokkaanse achtergrond (Nhass 2019) bleek uit de interviews met de weduwen dat zij er niet over peinsden om te hertrouwen. Een dame verwoordde dat als volgt: ‘het enige huwelijk dat ik nog ga sluiten, is dat met de dood.’ Ze refereerde aan het huwelijk als slechts ‘wereldse’ afleiding. Bovendien staan voor deze moeders de kinderen altijd op de eerste plaats. ‘Een moeder denkt altijd eerst aan haar kinderen. Het is niet in het belang van de kinderen om een vreemde man in huis te halen.’ (Nhass 2019, 12)

3.8. Pendelmigratie

Door de nadelen die kleven aan remigratie (zoals benoemd in bovenstaande paragraaf) kiezen de geïnterviewde ouderen vaak voor het alternatief, namelijk pendelmigratie. Door te pendelen tussen Marokko en Nederland (waarbij men eens of tweemaal per jaar voor meerdere maanden in het land van herkomst verblijft) kunnen zij hun inkomen, hun woning en andere voordelen, zoals kwalitatief goede gezondheidszorg in Nederland behouden (De Haas en Fokkema 2010; Fokkema et al. 2016; Nhass 2019). Bovendien kunnen ze de banden met de (klein)kinderen in Nederland warm houden. Pendelmigratie is nauw verbonden aan transnationalisme [*transnational belonging*] – het zich verbonden voelen met meer dan een land (Vertovec 2003; Klok et al. 2017). In prijs verlaagde vliegtickets maken de geografische afstand overbrugbaar en technologische ontwikkelingen stellen de migrant in staat om zowel ‘hier’ als ‘daar’ te zijn (Mandaville 2003). Dit heeft tot gevolg dat ouderen geen keuze meer hoeven te maken, maar gewoon kunnen pendelen. Dit pendelen lijkt een belangrijke manier voor migrantenouderen om om te gaan met gevoelens van eenzaamheid. De Canadees-islamitische migrantenouderen in het onderzoek van Salma en Salami (2019) gebruiken transnationale banden om de lange wintermaanden in Canada te overbruggen door een bezoek aan familie te brengen in de herkomstlanden. Maar er kunnen nadelen kleven aan deze pendelmigratie. Klok et al. (2017) waarschuwen dat gevoelens van eenzaamheid juist kunnen toenemen, omdat ouderen door het heen en weer reizen niet in staat zijn structurele, langdurige relaties met burens en vrienden in het vestigingsland op te bouwen. Bovendien stellen zij dat de gouden standaard voor ouderen nog altijd persoonlijk contact is. Wanneer dit wordt bemoeilijkt door geografische afstand kunnen gevoelens van heimwee en eenzaamheid juist bevorderd worden in plaats van afnemen.

Tussentijdse conclusie

De leefsituatie van mijn respondenten en van ouderen met een Marokkaanse achtergrond in het algemeen, lijkt te wijzen op een verhoogd risico op eenzaamheid. Zeker wanneer deze ouderen een opeenstapeling van samenhangende problemen ervaren. Fokkema (2019) stelt in haar oratie terecht dat ouderen met een Marokkaanse achtergrond die naast een slechte gezondheid bijvoorbeeld ook weinig te besteden hebben, niet de Nederlandse taal machtig zijn, een klein en eenzijdig sociaal netwerk hebben,

kortom, niet over de hulpbronnen beschikken om de regie over het eigen leven te kunnen voeren, meer risico lopen op het ontwikkelen van eenzaamheidsgevoelens. Ik voeg hieraan toe dat ook gendernormen een belangrijke rol spelen. Uit de interviews blijkt dat vrouwelijke respondenten een levenspartner missen (door overlijden of remigratie van de echtgenoot) en dat zij door culturele normen niet hertrouwen, waardoor zij mogelijk hogere eenzaamheidsgevoelens rapporteren.

Hoofdstuk 4

In gesprek over de oude dag en eenzaamheid

In het vorige hoofdstuk heb ik de alledaagse leefsituatie van mijn respondenten aan de hand van de literatuur beschreven. Deze geschetste context is relevant voor dit hoofdstuk waarin ik uiteenzet hoe mijn respondenten spreken over eenzaamheid. Het gesprek hierover staat voor deze ouderen niet los van het gesprek over ouder worden. Belangrijke thema's die boven komen drijven zijn de lastige bespreekbaarheid, de woorden die ze geven aan gevoelens van eenzaamheid en de religieus-culturele opvattingen die van invloed zijn op de bespreekbaarheid van eenzaamheid.

4.1. Het ongemak

In de interviews heb ik het woord *el-wahdaniya* gehanteerd. Deze term wordt in de Marokkaans-Arabische taal [*darizja*] gebruikt voor iemand die (moederziel) alleen is. Ik heb aanvankelijk gekozen voor deze term, omdat die het dichtst in de buurt komt van de Nederlandse term eenzaamheid. Het woord *el-wahdaniya* werd echter nauwelijks gebruikt door mijn respondenten. Ook ik kende het woord, ondanks mijn tweetalige opvoeding, aanvankelijk niet. Het feit dat ik het Marokkaans-Arabische woord voor eenzaamheid niet kende, kan symbolisch zijn voor de lastige bespreekbaarheid van het fenomeen. Wat verder opvalt, is dat meerdere ouderen in het begin van het interview in de wij-vorm spraken in plaats van in de ik-vorm. Net als in het Nederlands gebeurt dit in het Marokkaans-Arabisch wel vaker in conversaties die gevoelig liggen. Door de wij-vorm te gebruiken, kunnen mensen praten over een gespreksonderwerp zonder dit al persoonlijk te maken. Zich verschuilen achter 'wij' voelde dus ook voor mijn respondenten vermoedelijk veiliger.

Praten over eenzaamheid is voor de ouderen die ik sprak dus niet altijd gemakkelijk. Dit is ook opgemerkt door Fokkema et al. (2016). Over eenzaamheid wordt niet snel gesproken, omdat men het idee heeft de vuile was buiten te hangen (Fokkema et al. 2016). Ernaar vragen of doorvragen wordt als onbeleefd beschouwd, mede doordat de angst voor roddels en gezichtsverlies alom aanwezig is.

Opvallend is dat in het gesprek over eenzaamheid er onder mijn respondenten een duidelijk genderverschil is te zien: de vrouwen spraken gemakkelijker over gevoelens van eenzaamheid dan de mannelijke respondenten. Dit heeft waarschijnlijk te maken met de mate waarin zij het onderwerp aan den lijve ondervinden. Van de zes vrouwelijke respondenten gaf de helft aan zich eenzaam te voelen. Bij de mannen gaf geen enkele aan zich eenzaam te voelen, wel verveeld. Een mogelijk belangrijke oorzaak voor dit significante verschil is het missen van een levenspartner bij de vrouwen, doordat zij allendrie weduwe of gescheiden zijn. De geïnterviewde mannen zijn allen getrouwd dan wel hertrouwd.

4.2. Zorgdilemma

Een van de redenen dat eenzaamheid moeilijk bespreekbaar is, is dat het gesprek erover door de ouderen direct gekoppeld wordt aan de zorgvraag: *wie gaat er voor mij zorgen als ik ziek word, wie kijkt er naar mij om?* Als je niemand uit je familie hebt die voor je zorgt of naar je omkijkt, dan is dat het dieptepunt van eenzaamheid. Deze zorgvraag en daarmee dus ook eenzaamheid is lastig te bespreken, vanwege allerlei onzekerheden. Kinderen spelen een hoofdrol in de levering van deze zorg, zo is de wens en verwachting van de ouderen (Schellingerhout en Paling 2006; Yerden 2013). Deze verwachting is gebaseerd op religieus-culturele tradities waarin de ouderen zelf zijn opgegroeid en waarin generatie op generatie vanuit de familie voor ouderen wordt gezorgd. In Nederland lijken deze uitgangspunten onder druk te staan. De geïnterviewde ouderen willen de zorg niet uitbesteed hebben, maar ze willen evenmin hun drukke kinderen belasten. Dit dilemma zorgt voor onzekerheden. Touria (78 jaar, weduwe) verwoordde dit als volgt:

‘Ik ben oud en heb straks hulp nodig, maar wie gaat er voor mij zorgen? Mijn kinderen wil ik niet tot last zijn en een verpleeghuis is ook niet acceptabel, omdat ik me er niet vrij voel om mijn geloof goed te belijden en omdat de gewoonten en het eten er anders zijn. En omdat ik liever niet wil sterven tussen niet-moslams.’

Voor Touria lijkt een verblijf in een verpleeghuis te behoren tot een horrorscenario. Fa-

taha (60 jaar, weduwe) daarentegen houdt de optie van het doorbrengen van de oude dag in een zorginstelling open, maar wel met tegenzin:

[...] 'Ik heb wel eens gezegd: als ik ziek word, wie gaat er dan voor me zorgen? Maar dan zeggen mijn kinderen: *dat is nu nog niet aan de orde, of Nederland regelt het wel voor je*. Ik kan nu geen goed antwoord geven op wie er voor mij gaat zorgen. Misschien eindig ik wel in de zorg.'

Met 'in de zorg eindigen' bedoelt Fatiha dat ze in een verpleeg- of verzorgingshuis terecht komt. Voor de meeste geïnterviewden is dit een scenario dat koste wat kost voorkomen moet worden. Het wordt als schrijnend gezien als een oudere kennelijk niemand meer heeft die voor hem of haar kan zorgen. Batoul (88 jaar, weduwe) verwoordde dit sentiment als volgt:

'Als ik hoor dat een oudere uit onze gemeenschap is opgenomen in een verzorgingshuis, dan moet ik altijd huilen.'

In Batouls beleving vormt de gang naar het verzorgingshuis een trieste aangelegenheid. De angst voor het verpleeghuis is onder ouderen diepgeworteld, ziet ook oudmoskeevoorzitter Soufiane:

'Kijk, in Marokko, nou daar heb je geen ouderenzorg, dus je moet wel voor elkaar zorgen, eh, in de gemeenschap moet je elkaar opvangen. Dus dat gaat vanuit familiebanden en in de opvoeding wordt daar de basis voor gelegd. De eerste generatie heeft dit meegenomen vanuit Marokko, dus die zijn daarom niet bekend met het reguliere zorgaanbod in Nederland. En degene die daar wel bekend mee zijn, hebben er angstbeelden van; vooral van de eenzaamheid, misschien ook omdat ze de taal niet spreken en de gewoonten hen onbekend zijn.'

Voor ouderen die in een zorginstelling terecht komen en de taal niet spreken en de gewoonten niet kennen, ligt eenzaamheid op de loer, blijkt uit de woorden van Soufiane. Voor Hicham, moskeevoorzitter, hoeft er geen sprake te zijn van een zorgdilemma, om-

dat volgens hem de leerstellingen in islam duidelijk zijn als het aankomt op het zorgen voor ouderen:

‘Je moet met je ouders op de beste wijze omgaan, dat is wat de islam ons leert. Als de beste wijze in dit specifieke geval dat de vader agressief is vanwege dementie, dan is de beste wijze dat je als zoon of dochter de zorg koopt en door een specialist laat uitvoeren. Zonder dat je op afstand staat, dat je zegt: *ik heb mijn vader afgevoerd en nu heb ik alle rust*. Sommige mensen denken dat de beste zorg de zorg is die jij als zoon of dochter levert. [...] In Marokko is veel meer mantelzorg beschikbaar. Hier in Nederland is dat anders.’

De Nederlandse context waarin minder mantelzorg beschikbaar is en de zorgdruk meer op de kinderen komt te liggen, heeft tot gevolg dat de zorg gaat knellen, ziet oudmoskeevoorzitter Soufiane.

‘Bij de mensen thuis zie je dat de kinderen ook worstelen met hun dagelijkse leven, dagelijkse verplichtingen. Je ziet ook afstanden. Het is niet net als in Marokko dat families in een groot huis wonen of bij elkaar in het dorp of in de straat. Hier in Nederland wonen kinderen elders in de stad of zelfs in een andere stad, dus zijn er logistieke problemen.’

Zoals uit de citaten van Hicham en Soufiane op te maken valt, hebben ouderen met een Marokkaanse achtergrond door hun migratie naar Nederland te maken gekregen met een voor hen nieuwe setting. Kinderen zijn vaak wel loyaal aan hun ouders, maar doordat ze soms ver van hun ouders wonen en drukke banen hebben, lijkt de familiezorg niet meer altijd vanzelfsprekend, ziet ook Soufiane die mede om deze reden een islamitisch woon- zorgcentrum oprichtte.

‘Op een gegeven moment dan werden we gevraagd door een arts of ingeschakeld door een ketenpartner om een stukje zorg bij de oudere thuis te geven. En dan zie je, ja, dan kom je achter de voordeur en dan zie je zo’n vrouw die een man verzorgt en dat niet meer aankan. Lichamelijk niet, emotioneel niet. En als je voor je moeder

of voor je vader moet zorgen, die bijvoorbeeld in een rolstoel zit en verlamd is, ja dat is gewoon vierentwintiguurszorg.'

De meeste kinderen leveren die zorg ook, ziet Soufiane. Over de loyaliteit van kinderen naar ouders toe, zei hij:

'Onze ouders hebben voor ons gezorgd toen we klein waren en dan is het als ze ouder worden, dan moeten wij voor hen zorgen. Dat is echt vanuit stukje religie, stukje cultuur, heel normaal. Ehh...dat blijf ik ook vinden, persoonlijk. Ik vind dat we de maximale zorg moeten geven aan onze ouderen. Vaak kan dat in combinatie met de zussen, de broers. Alleen waar ik me wel zorgen om maak, is dat naarmate de zorgbehoefte groter wordt, dan kan het niet meer in de familie opgelost worden. En daar komt het taboe. Kinderen krijgen het gevoel gefaald te hebben, als ze thuiszorg inzetten. Terwijl ik van mening ben dat je soms maatwerk moet bieden en dat je de ouderen die de zorg nodig hebben ook de juiste zorg moet geven. En of dat vanuit de mantelzorg komt of vanuit de professionele hoek, maakt niet uit. Maar met het opschalen van hulp, wordt vaak lang gewacht. Onder Marokkaanse ouderen zien we relatief veel spoedopnames, omdat het thuis echt niet meer gaat.'

Dat uitstel heeft waarschijnlijk te maken met een gebrek aan het openlijke gesprek over wanneer het tijd is om de zorg te intensiveren en (deels) uit handen te geven. Ook is bij de mantelzorgers bekend dat de ouders niet naar een verpleeghuis willen. Dit zorgdilemma maakt dat het inzetten van professionele hulp alsmear wordt uitgesteld. De ouderen zien ook dat de kinderen het druk hebben. Maar tussen het inzetten van professionele zorg en de stap nemen om je ouder naar een verpleeghuis te brengen: daar zit nog wel iets tussen, betoogde Soufiane in onderstaand citaat.

'Als je ziet dat een oudere thuis niet meer meekomt. Als je ziet dat diegene eenzaam begint te worden, bijvoorbeeld in een vroeg stadium van dementie, zou het goed zijn om eerder aan de bel te trekken bij zorgorganisaties. Dat hoeft niet meteen een opname te zijn, maar dat kan ook een stukje dagbesteding zijn of ambulante begeleiding, zodat de oudere de juiste zorg krijgt en de

mantelzorger wordt ontlast en ook wordt voorgelicht, want vaak wordt dementie verward met vergeetachtigheid.'

Ook Maimouna, coördinator dagbesteding in een islamitisch woon- zorgcentrum, ziet dat het taboe op het verpleeghuis nog steeds groot is. Ze verwoordde dit als volgt:

'Je ouders stop je niet weg. Je zorgt voor ze. Doordat Marokkaanse ouderen relatief in een laat stadium naar een verpleeghuis worden gebracht, kan de familie zeggen: *kijk maar, we hebben het geprobeerd, maar het lukte echt niet meer*. Ze realiseren zich ook dat het niet meer gezond is voor pa of ma als ze zelf de zorg blijven doen.'

Soufiane heeft, in zijn rol als zoon, zich voorgenomen het belang van zijn ouders voorop te stellen:

'Kijk, ik zou voor mijn vader zorgen tot de laatste dag dat ik het aankan. Of nog beter: tot ik denk dat het niet meer in zijn belang is. Dan is hij de volgende dag in een verpleeghuis of wat dan ook, maar dan ga ik hem wel elke dag bezoeken. En op vrijdags zou ik hem persoonlijk naar de moskee brengen.'

Dit beeld van de betrokken zoon, strookt met de ervaring van Maimouna, die vanwege haar werk in een islamitisch woon- zorgcentrum voor ouderen ook veel met de kinderen van doen heeft:

'De kinderen komen nog steeds vaak op bezoek, *el hamdoelilah*. En eh... de ouderen die nog iets goed ter been zijn, worden dan vaak nog meegenomen. Of op vakantie, of een weekendje weg. Of gewoon effe een weekendje thuis bij de kinderen, de kleinkinderen. Dus ze zijn zeker niet helemaal vergeten. Sterker nog, hun gezelschap wordt op prijs gesteld, ook omdat ze smeekbeden doen voor de hele familie. Dat geeft een fijn gevoel.'

Uit bovenstaand citaat valt op te maken dat de ouderen een rol vervullen in het aanroepen van God via een smeekbede om gezondheid en geluk te wensen voor de hele familie . In paragraaf 6.2. ga ik dieper in op de inhoud en functie van smeekbeden die ook wordt

gebruikt om een ongewenst lot van een verblijf in een zorginstelling af te wenden. Maar voor Wassima (67 jaar, getrouwd) is het idee van de oude dag doorbrengen in een zorginstelling helemaal niet huiveringwekkend, al was zij wel de enige die dit tijdens de interviews aangaf.

‘Ehm...met de tijd als ik de zeventig haal, de tachtig, met *Allahs* wil, wie gaat er dan goed voor mij zorgen? Mijn kinderen werken allemaal en hebben hun eigen gezin. Ze zeggen wel *mama we laten je niet in de steek*, maar in mijn optiek ga ik naar het bejaardentehuis. Ik wil geen ruzie maken met mijn kinderen. Er is een islamitische hier in Rotterdam. Als de tijd rijp is, ga ik daar heen. Waarom ook niet?’

Wassima is de enige geïnterviewde die open leek te staan voor de mogelijkheid van het doorbrengen van de oude dag in een zorgvoorziening. Haar motivatie is dat ze de band met haar kinderen goed wil houden en omdat er een islamitische voorziening beschikbaar is. Ze lijkt het zorgdilemma beslecht te hebben.

Wat verder opvalt is dat de ouderen vooral kijken naar eenzaamheid als de uitkomst van kinderen die niet omkijken naar hun ouders. Ook Fadila (62 jaar, getrouwd) beschouwt het hebben van kinderen als beschermend tegen eenzaamheid:

‘Wij [de vrouwen op de dagbesteding] hebben nog nooit gepraat over eenzaamheid. Ik zie de vrouwen hier, *tbarkelah* [alle lof aan God] ze hebben allemaal kinderen. Ik denk niet dat ze last hebben van eenzaamheid.’

Deze aanname van Fadila toont dat er niet echt wordt gesproken over eenzaamheid. Zo gaat Belkacem (79 jaar, getrouwd) het gesprek over de zorg en eenzaamheid uit de weg.

‘Op dit moment denk ik daar nog niet over na. Ik kan nog lopen, zien en horen, dus nu is het nog niet nodig om te praten over wie er voor me gaat zorgen.’

Ook Fatiha (60 jaar, weduwe) vertelt hoe lastig het is om de oude dag thuis bespreekbaar te maken.

‘Ik durf zulke dingen niet echt te bespreken. Misschien omdat ik ze bezig zie met hun kinderen, met hun werk. Wat kan ik zeggen? Het is nog niet aan de orde, waarom zou ik ze dan ermee belasten? Ik denk: misschien zijn ze in staat om voor mij te zorgen als ik oud, ziek en alleen ben, maar ze werken. Dus nee, het kan niet.’

De worsteling van Fatiha is exemplarisch voor de andere ouderen die ik heb geïnterviewd. Zij lijken enige spanning te ervaren met het feit dat ze hun oude dag moeten vormgeven in een seculiere samenleving waarin geloof niet meer belangrijk is en God geen argument (meer) is en waarin het uitgangspunt zelfredzaamheid van ouderen is. Voor een deel staat dit haaks op wat de geïnterviewden altijd hebben meegekregen over hoe prettig oud te worden en de zorg die je van familie en sociale omgeving mag verwachten.

4.3. Verwachtingen

De verwachtingen van ouderen zijn eerst en vooral gericht aan het adres van hun kinderen. Het belang van het liefdevol zorgen voor je bejaarde ouders vormt in de religieus-culturele traditie van de geïnterviewde ouderen een belangrijke norm. Deze wordt in de opvoeding meegegeven. Kinderen die niet (voldoende) de verwachtingen omtrent zorg voor hun ouders (in brede zin) waarmaken, bewijzen dat ze tradities verwaarlozen. Dit impliceert dat ouderen die toe zouden geven eenzaam te zijn, in hun perceptie, hun kinderen in diskrediet brengen.

Eenzaamheid is gelinkt aan verwachtingen. Naarmate de verwachtingen hooggespannen zijn, en er niet voldaan wordt aan die verwachtingen, des te scherper de pijn die veroorzaakt wordt door eenzaamheid (Dykstra 2007; Fokkema en Dykstra 2009). Routasalo en collega's (2006) ontdekten dat onvervulde verwachtingen gerelateerd zijn aan ontevredenheid over het contact met het familienetwerk en dat dit krachtige voorspellers zijn van eenzaamheid, zelfs nog krachtiger dan de frequentie van het contact. Alle ouderen die ik heb gesproken zijn zeer betrokken bij het wel en wee van hun kinderen, maar naarmate ze ouder worden draaien de zorgrollen om, althans dat is hun verwachting. Deze observatie strookt met eerder onderzoek waaruit blijkt dat driekwart van de ouderen met een Marokkaanse achtergrond van mening is dat hun kinderen voor

hen moeten zorgen als zij op leeftijd zijn (Schellingerhout en Paling 2006). Ouderen met een Turkse achtergrond hebben ook een voorkeur voor familie­zorg, maar veel minder uitgesproken. Ouderen met een Nederlandse achtergrond hebben de minst hoge verwachtingen van hun kinderen. Surinaamse, Antilliaanse en Molukse Nederlanders nemen een tussenpositie in (Fokkema en Dykstra 2009; Schellingerhout en Paling 2006; Yerden 2013).

Ik benadruk nogmaals dat de vraag omtrent wie de zorg op zich neemt, relevant is omdat de ouderen deze direct linken aan eenzaamheid: als je niemand hebt die voor je zorgt, dan ben je pas écht eenzaam. Fadila (62 jaar, getrouwd) verwacht dat haar kinderen wel voor haar zullen gaan zorgen:

*‘Zij zullen mij niet in de steek laten als ik zorg nodig heb. Dit idee heb ik, want heel soms praat ik er weleens over met mijn kinderen, dan zeg ik: *Ja, als mensen ouder worden...we zullen wel zien of dat jullie nog langs zullen komen om ons op te vangen en voor ons te zorgen.* Dat vinden ze niet leuk en ze zeggen dan: *Mama, zeg zulke dingen niet meer.* Ik ga er dus van uit dat mijn kinderen mij wel zullen opvangen.’*

Op basis van de gesprekken met haar kinderen verwacht Fadila dat haar kinderen een grote rol zullen spelen in de zorg. Ook voor Belaid (78 jaar, getrouwd) spelen kinderen een belangrijke rol. In onderstaand citaat koppelde hij eenzaamheid aan de afwezigheid van kinderen:

‘Met alle dank aan Allah, op dit moment voel ik me niet eenzaam. Maar ik hoor weleens van mensen dat ze zich eenzaam voelen. Mensen die problemen hebben, waarvan de kinderen ze in de steek hebben gelaten.’

In de beleving van Belaid is eenzaamheid de uitkomst van kinderen die hun ouders ‘in de steek hebben gelaten’. Mede doordat hij niet afhankelijk wil zijn van zijn kinderen, zegt Ahmed (70 jaar, hertrouwd) realistisch te willen blijven ten aanzien van zijn verwachtingen aan het adres van zijn kinderen:

‘Ik ken veel mensen die allerlei dingen verwachten van hun kinderen en als hun kinderen niet volgens de verwachting handelen, voelen ze zich eenzaam.’

Kijk, als je ergens op wil rekenen, reken dan op *Allah*. Vanuit ons geloof horen kinderen sowieso hun ouders te helpen. Maar ouders moeten weer niet te veel rekenen op hun kinderen. Zij hebben ook gewoon hun eigen problemen. Ik wil dat mijn kinderen het goed maken en niet dat ze oververmoeid raken.'

In het citaat van Ahmed komt naar voren dat hij vindt dat kinderen 'sowieso' voor hun ouders moeten zorgen, maar hij geeft ook aan zijn kinderen niet teveel te willen belasten. Hoe de gulden middenweg er voor hem uit gaat zien, is nog onduidelijk omdat Ahmed ten tijde van het interview niet zorgafhankelijk was. Wat wel duidelijk is, is dat de verwachtingen van mijn respondenten hun wortels hebben in zowel religieuze noties als de culturele achtergrond waarin een sterke gerichtheid op familie en gemeenschap centraal staat (in de volgende paragraaf ga ik hier dieper op in). Hoewel het leven in een meer individualistische samenleving deze focus kan belemmeren, is dit wel een belangrijk onderdeel van de traditie die voor deze ouderen belangrijk is.

4.4. Rol van religie en cultuur in bespreekbaarheid

De sterke voorkeur voor familie­zorg vindt zijn oorsprong in culturele tradities die de ouderen in mijn onderzoek van oudsher gewend zijn. Alle geïnterviewde ouderen zijn in Marokko geboren en getogen. Zij zijn gesocialiseerd in een samenleving waarin de familie de oudere opvangt en verzorgt. Dit is mede het gevolg van de gewoonte om met meerdere generaties in één huis te wonen. Dit samenwonen vergemakkelijkt de mantel­zorg en maakt het omgekeerde, niet-zorgen, schier onmogelijk. De basis voor het zorgen voor je ouders als sociaal­maatschappelijke norm wordt al in de opvoeding gelegd. Respondent Abdellah (77 jaar, getrouwd) legt deze verantwoordelijkheid vooral bij de moeder neer. Maar daar is Belaid (78 jaar, getrouwd) het niet mee eens. Hij omschrijft de opvoeding als een gedeelde verantwoordelijkheid van vader én moeder.

'Als de kinderen hun ouders niet willen verzorgen als die oud zijn, dan is dat niet alleen de fout van de moeder. Het is ook de fout van de vader. Kijk, als we deze tafel willen optillen, dan moeten twee mensen allebei de uiteinden van de tafel omhoog tillen. Als alleen jij hem optilt, komt de tafel dan omhoog? *Ewa*.' [Enfin].

Met de metafoor van de tafel, maakt Belaid duidelijk dat de opvoeding door zowel vader als moeder moet gebeuren om ervoor te zorgen dat kinderen opgroeien in een besef dat zorgen voor elkaar een deugd is. Deze deugd is niet alleen cultureel, maar ook religieus sterk ingebed. In diverse interviews met de ouderen én in religiewetenschappelijke artikelen (Said 1989; Bensaïd en Grine 2014; Sachedina 2004) wordt vaak een verwijzing gemaakt naar onderstaand Koranvers.

‘En jouw Heer heeft bepaald dat jullie alleen Hem zullen dienen en dat men goed moet zijn voor de ouders; of nu een van tweeën of allebei bij jou de ouderdom bereiken, zeg dan niet <Foei> tegen hen, bejegen hen niet onheus en spreek op een hoffelijke manier tot hen. En wees uit barmhartigheid voor hen nederig en ontvankelijk en zeg: <Mijn Heer, erbarm U over hen, zoals zij mij grootbrachten toen ik klein was.>’ [Koran *soerat el Israa*: 23-24]¹⁴

In bovenstaand vers wordt expliciet een ‘moreel appel’ gedaan op kinderen om de zorg voor hun ouders op respectvolle en liefdevolle manier vorm te geven. In de eerste zin van het Koranvers wordt de zorg voor ouderen op gelijk niveau met vroomheid geplaatst. Vervolgens staat te lezen dat respect voor ouderen betekenis krijgt in een respectvolle bejegening en in het bieden van emotionele steun door ‘een hoffelijk woord’. In de laatste zin staat het principe van wederkerigheid centraal: als de kinderen klein zijn, zorgen de ouders voor hen. Worden de ouders oud, dan zorgen de kinderen voor hen. Deze wederkerigheid is belangrijk voor de respondenten en vormt de basis van de verwachtingen, zoals in de voorgaande paragraaf besproken. Belkacem (79 jaar, getrouwd) ziet hier een risico in, want de schoondochter zou die harmonieuze wederkerigheid nog wel eens kunnen verstoren.

‘Soms heb je de zoon die voor zijn ouders wil zorgen, maar dan wil zijn vrouw dat niet. Dat is niet goed. Niet goed! Hij heeft ouders die hem hebben opgevoed en dan kom jij als vrouw aangezet met *nee ik wil jouw ouders niet*. Dan wil ik tegen die vrouw zeggen: jij hebt ook je ouders en je krijgt ook kinderen.’

¹⁴ Uit: de Koran. Een weergave van de betekenis van de Arabische tekst in het Nederlands door Fred Leemhuis. 1989. Houten: Het Wereldvenster.

De schoondochter is nu nog niet in beeld bij Belkacem, althans niet als mantelzorger, maar indien zij niet voldoet aan het principe van wederkerigheid, dan voldoet zij niet aan zijn verwachting. De wederkerigheid geldt in Belkacems beleving ook voor haar kinderen. Dus wanneer zij niet zorgt voor haar (schoon)ouders dan zal ze een probleem ervaren met haar eigen kinderen, omdat ze immers geen goed voorbeeld heeft gegeven. Het belang van de wederkerigheid is onder mijn respondenten wijdverbreid. Ook oud-moskeevoorzitter Soufiane zit dat om zich heen. Hij zei daar het volgende over:

‘Doordat ouders hun hele leven voor hun kinderen hebben gezorgd, verwachten zij hetzelfde terug.’

De wederkerigheid staat dus centraal in de zorgverwachting, net zoals in het Koranvers wordt gesuggereerd. Het zijn de kinderen die voor hun bejaarde ouders moeten zorgen. Als deze zorg door de familie wordt geleverd, wordt in de beleving van de geïnterviewde ouderen ook de eventuele eenzaamheid voorkomen of verdreven.

4.4.1. Vermeende tegenstelling tussen band met God en eenzaamheidsgevoelens

Een andere belangrijke mogelijke oorzaak voor het ongemak waarmee eenzaamheid als gespreksonderwerp omgeven is, is de notie dat je als gelovige niet eenzaam hoort te zijn. Je behoort immers een band met God te hebben. Dit religieuze discours lijkt bij te dragen aan de taboeïsering van eenzaamheid, want hoe praat je over gevoelens die er eigenlijk niet mogen zijn? Ahmed (70 jaar, hertrouwd) verwoordde dit als volgt:

Hanan: ‘Wat betekent eenzaamheid voor u?’

Ahmed: ‘Ik geloof niet in eenzaamheid. Mensen die geloven in *Allah*, geloven niet in eenzaamheid.’

Hanan: ‘Veel moslimouders met wie ik gesproken heb, hebben aangegeven dat ze zich weleens eenzaam voelen. Begrijpt u dat vanuit uw perspectief?’

Ahmed: ‘Ik begrijp het heel goed. Hoe ontstaat er eenzaamheid? Eenzaamheid ontstaat doordat men bepaalde dingen niet meer doet.’

Hanan: ‘Zoals?’

Ahmed: 'Iemand die zich niet wendt tot *Allah*. Want iemand die de Koran leest, bidt en gelooft in *Allah*, verveelt zich niet. Waarom voelt men zich eenzaam? De duivel laat je zo voelen. Hij is degene die je dit leven in twijfel laat trekken. Hij is degene die je influistert *Wat is dit voor leven?* Op dat moment moet men zich gewoon realiseren dat het de duivel is die je die dingen influistert. Het is cruciaal om de *woedoe* [rituele wassing] te doen, want het hellevuur, waarmee kun je dat blussen? Juist, met water. Ga *woedoe* doen, twee *rak'aat* bidden en je smeekebeden verrichten. De eenzaamheid gaat dan vanzelf weg.'

In dit transcript lijkt een dichotomie te worden geschetst tussen enerzijds een vrome gelovige zijn en anderzijds eenzaamheidsgevoelens ervaren. De boodschap van Ahmed is duidelijk: je hoeft je niet eenzaam te voelen als je oprecht gelooft. Toch laat hij de deur op een kier, want als eenzaamheid dan toch ontstaat, dan zijn geloofsrituelen het belangrijkste wapen in die strijd tegen 'de duivel'. In het transcript werpt Ahmed vragen op die gelinkt zijn aan existentiële eenzaamheid, doordat hij vindt dat het nut van het leven door 'de duivel' in twijfel kan worden getrokken. Daarom zou een eenzaam persoon zich moeten wenden tot God, want in de visie van Ahmed is een oprecht gelovige, die zich tot God wendt, emotioneel voorzien en dus is er voor eenzaamheid geen plek. Maar welke implicaties heeft een dergelijk discours voor gelovige ouderen die zich (wel eens) eenzaam voelen? Hoe kunnen zij praten over gevoelens die er eigenlijk niet horen te zijn? Geloof als remedie, zoals in bovenstaand transcript duidelijk doorklinkt, is bij de ouderen een veelgehoorde manier om eenzaamheidsgevoelens te voorkomen, dan wel te verlichten. Maar het ontkennen van eenzaamheid kan ook gelovigen die er wél mee kampen, uitsluiten en zelfs bij hen een twijfel veroorzaken over hun band met God. Deze taboeïsering van het onderwerp eenzaamheid kan onbedoeld bijdragen aan de instandhouding van eenzaamheid.

4.5. Het gebruik van de term 'el-kant'

Mogelijk doordat het religieuze discours omtrent eenzaamheid weinig ruimte lijkt te laten voor het persoonlijke gesprek over eenzaamheid, hanteren respondenten een ander woord om hun gemoed te beschrijven. Het woord *el-wahdaniya* dat het dichtst bij het Nederlandse woord eenzaamheid ligt, werd nauwelijks gebruikt door mijn respondenten. Zowel mannen als vrouwen gebruikten een andere term: *el-kant*. Met dit typisch

Marokkaanse (zowel Marokkaans-Arabisch als Berberse) woord drukten de ouderen uit dat ze zich verveeld voelden. Het woord *el-kant* lijkt het meer onschuldige broertje van *el-wahdaniya*, omdat het op het eerste gezicht gevoelens en een situatie weerspiegelt die veel lichter (en dus minder problematisch) van aard zijn dan *el-wahdaniya*. *El-kant* kan vertaald worden in het Nederlandse ‘verveling’, dat redelijk onschuldig klinkt. Toch volstaat een dergelijke vertaling niet. Dit blijkt uit het citaat van Maimouna, coördinator islamitische dagbesteding. Zij benadrukte de ‘pijn van *el-kant*’.

‘Onze ouderen zijn niet gewend om te klagen, maar ze hebben wel last van pijn-tjes. *Ik heb hoofdpijn of Ik heb pijn daar* en dat hoort een arts dan aan. Maar vaak komt die pijn echt ergens anders vandaan. Het is geen pijn vanuit een ziekte, maar het is echt pijn vanuit de eenzaamheid of verveling, *el-kant*, zoals wij dat noemen in het Marokkaans.’

Waar Maimouna sprak over de ‘pijn van *el-kant*’, is op te maken dat er een niet zo onschuldige dimensie kleeft aan *el-kant*. De uiting van *el-kant* in lichamelijke klachten, duidt aan dat de bespreekbaarheid ervan lastig is. Sommige ouderen koppelen aan *el-kant* een bepaalde gemoedstoestand die overeenkomt met neerslachtigheid, een mogelijk voorportaal van depressie. Respondenten zeggen *el-kant* te voelen wanneer er niets te doen is door gebrek aan sociale contacten en sociale activiteiten (een verveeld gevoel), maar ook wanneer zij het gevoel hebben dat de muren op hen afkomen (een zwaar, neerslachtig gevoel). De aanduiding *el-kant* is interessant omdat in het sentiment zowel sociale, emotionele als existentiële eenzaamheid lijken samen te komen, afhankelijk van welk accent de oudere zelf legt. En waar dat accent dan precies ligt, is soms lastig te zien, omdat dit vaak een momentopname betreft en subtiel kan zijn. Volgens moskeevoorzitter Hicham is eenzaamheid voor ouderen lastig te duiden, omdat ze fysiek niet heel vaak alleen zijn:

‘Als je het hebt over fysieke eenzaamheid dan is dat binnen Marokkaanse kringen wat minder zichtbaar, altijd wel iemand om je heen. Als het gaat om het rendement van zo’n moment, kijk maar zelf om je heen als je bij familie komt, hoeveel zijn op dit moment bezig met hun smartphone? Die spreken met het scherm. Opa, oma en vader en moeder zitten daar tegenover jou. Als de

ouderen hun ei niet kwijt kunnen, krijg je ophoping van allerlei gevoelens en frustraties die uitmonden in fysieke beperking. Er vindt geen gesprek plaats, ondanks dat je veel familie om je heen hebt. Ouders hebben een babbeltje nodig. Een luisterend oor, zonder dat je continu moet appen of Facebooken of wat dan ook. Dat wordt vaak vergeten. Dan zie je *el-kant* ontstaan.'

El-kant is in de woorden van moskeevoorzitter Hicham een ophoping van allerlei 'gevoelens en frustraties'. Ook hij verwijst naar een pijn, middels zijn woorden 'fysieke beperking'. Het sentiment *el-kant* gaat duidelijk verder dan 'verveling'. *El-kant* drukt een gevoel uit van niet 'gezien of gehoord worden, je ei niet kwijt kunnen'. Paradoxaal genoeg is in de ervaring van Maimouna, coördinator islamitische dagbesteding, het ook bij doorvragen lastig om erachter te komen wat ouderen voelen. Volgens haar geven de meesten niet gauw toe dat zij eenzaam zijn.

'Regelmatig heb ik een gesprek met een oudere en dan vraag ik *Hoe is je dag anders geworden? Hoe is je leven anders geworden? Welke invullingen mis je of heb je nu?*, maar niet of ze eenzaam zijn, want dat zullen ze nooit toegeven. Ze willen niet dat hun kinderen erachter komen dat ze zich eenzaam voelen, want dan maken ze het moeilijk voor dat kind dat zich in allerlei bochten gaat wringen om toch te zorgen dat de ouders zich weer gelukkig voelen. Af en toe dan hoor je wel *Ja ik verveel me, ik voel el-kant.*'

Ook Soufiane, oud-moskeevoorzitter ziet dit:

'Onze ouderen zeggen niet zo gauw *ik ben eenzaam*. Ze klagen niet snel. Dat zal in andere vormen geuit worden. Zich terugtrekken, of juist buiten een beetje gaan slenteren, tijd doden.'

Ook uit bovenstaand citaten blijkt de lastige bespreekbaarheid van eenzaamheid. In onderstaand transcript uit het interview met Houssain (76 jaar, hertrouwd) blijkt dat hij gemakkelijker spreekt over 'verveling' [*el-kant*] dan over het moederziel alleen zijn [*el-wahdaniya*].

Hanan: 'Hebt u weleens gehoord over *el-wahdaniya*, eenzaamheid?'

Houssain: 'Ik heb daar geen last van.'

Hanan: 'Voelt u zich weleens verveeld, voelt u wel eens *el-kant*?'

Houssain: 'Ehh, soms verveel ik me wel, ja.'

Hanan: 'En hoe voelt u zich dan?'

Houssain: 'Dan kan ik maar niet in slaap vallen. Dat is het.'

De verdere toedracht van Houssains slapeloosheid en hoe die precies verband houdt met zijn gevoelens van *el-kant* blijven in het interview in nevelen gehuld. Juist die slapeloosheid duidt op meer dan verveling.

Bij Belkacem (79 jaar, getrouwd) voert verveling wel de boventoon in zijn dagelijks leven. Hij verjaagt deze gevoelens door naar buiten te gaan. Hij heeft daarin een dagelijkse routine ontwikkeld.

'Ik ga naar de moskee om te bidden en doe daarna boodschappen op de markt. Dan ga ik naar huis. Dat is het.'

Bij verder doorvragen blijkt dat Belkacem last heeft van een gevoeld gebrek aan sociale contacten:

'De sfeer hier in Nederland is... ehh, je hebt niemand om mee te praten. [...] Waar wij wonen, is geen plek waar mensen bij elkaar kunnen komen. Men verveelt zich en wil naar buiten, maar met wie? [...] Het is niet net als in Marokko. Daar is genoeg familie. Je ziet mensen uit je wijk. Hier is dat niet. Je bent alleen in de wijk. Nou, dat is wat het is, we kunnen het niet veranderen. Dit is ons lot, zo heeft *Allah* het bepaald.'

Belkacem spreekt over 'men verveelt zich' en 'je bent alleen in de wijk' terwijl hij het over zichzelf heeft. Naast deze wat afstandelijke manier van praten, lijkt hij te berusten in zijn gevoelens van verveling en zijn ervaren tekort aan sociale contacten. Hij plaatst zijn lot in de handen van God en lijkt hiermee zijn verveling te accepteren. Oudmoskeevoorzitter Soufiane ziet dit bij meerdere ouderen:

‘Zij klagen niet, omdat ze het zien als hun lot, dus die accepteren ze.’

Deze acceptatie maakt wellicht dat ouderen het niet zinvol vinden om te praten over eenzaamheidsgevoelens. Zij vinden dat ze niet bij mensen moeten klagen, omdat zij hun lot niet kunnen veranderen. In hun perceptie kan alleen God dat (in hoofdstuk zes ga ik hier dieper op in).

De aanduiding *el-kant* is interessant, omdat hierin zowel sociale eenzaamheid (een gevoeld gebrek aan sociale contacten) als emotionele eenzaamheid (een gevoeld gebrek aan een hechte emotionele band, bijvoorbeeld door het missen van een levenspartner) en existentiële eenzaamheid (het zoeken naar zingeving) lijken samen te komen, afhankelijk van welk accent de oudere zelf legt. Deze accentverschuiving lijkt gendergerelateerd. Uit de interviews blijkt dat vrouwen zich vaker emotioneel eenzaam voelen, vanwege het gemis van een partner door bijvoorbeeld overlijden of remigratie waarbij de man terugkeert naar Marokko en de vrouw alleen achterblijft in Nederland. Mannen zeggen gevoelens van emotionele eenzaamheid beduidend minder te ervaren, vermoedelijk mede doordat zij sneller hertrouwen na overlijden van hun partner. Zowel mannen als vrouwen rapporteren gevoelens van *el-kant*, echter bij de vrouwen lijkt in *el-kant* dus emotionele eenzaamheid te weerklinken, terwijl bij de geïnterviewde mannen het accent duidelijk meer ligt bij verveling.

Ook de geïnterviewde professionals signaleren een hoger risico op eenzaamheid bij vrouwen, veelal omdat zij sterker gericht zijn op hun kinderen en er minder vaak op uit trekken. Mannen daarentegen gaan meerdere keren per dag naar de moskee waar zij naast religieuze rituelen uitvoeren, ook mensen uit de gemeenschap ontmoeten. Deze binding met de gemeenschap is belangrijk als beschermende factor tegen eenzaamheid (Han en Richardson 2010; Jianbin en Mehta 2003; Johnson en Mullins 1987; Klok en Fokkema 2016; Rokach et al. 2004; Rote et al. 2013).

4.6. Dankbaarheid

Een andere reden dat de geïnterviewde ouderen niet gemakkelijk spraken over eenzaamheid is mogelijk het emotionele taboe op ondankbaarheid (Schielke 2019), zie ook hoofdstuk een en zes. Het concept van dankbaarheid aan God (Schielke 2019) neemt een belangrijke plaats in bij de ervaringen met ouder worden en eenzaamheid van mijn res-

pondenten. Het betaamt een goede moslim niet om ondankbaar te zijn, zo is de algehele teneur in het discours onder de geïnterviewde ouderen. Noor (55 jaar, gescheiden) verwoordde dat zo:

‘Ik heb veel meegemaakt in mijn leven door twee slechte huwelijken. Ik heb twee keer pijn geleden: ik ben gevallen en weer opgestaan. *El-hamdoelilah* [alle lof aan God] ten alle tijden. Alles is van *Allah*.’

In het citaat van Noor klinkt door dat zij lof aan God voelt en lijkt te accepteren dat alles van God komt, de mooie en moeilijke dingen in het leven. Deze opvattingen leven breed onder mijn respondenten, zoals bij Ahmed (70 jaar, hertrouwd).

‘*Allah* heeft je als mens geschapen en vooraf vastgesteld hoelang je zult leven, wanneer je komt te overlijden, waar je komt te overlijden, hoe je komt te overlijden en hetgeen dat je in dit leven zal bezitten, jouw *rizq* [bezit, rijkdom]. Mensen die in *Allah* geloven, zullen zeggen *el-hamdoelilah voor alles dat van Allah komt*.’

Maimouna coördinator islamitische dagbesteding verwoordde die dankbaarheid als volgt:

‘Als je zo’n oudere vraagt: *Waar heeft u behoefte aan?* Dan zeggen ze steeds hetzelfde: *el-hamdoelilah* [alle lof aan God], *ik kom niks tekort. Het gaat goed, ik kom mijn dag wel door*. Maar als je verder gaat kijken naar wat ze doen zo’n hele dag, dan is dat eigenlijk niks. Als ze slecht ter been worden, zitten ze vaak vierentwintig uur per dag thuis, tussen vier muren.’

Door het uitspreken van de woorden ‘alle lof aan God’ betonen gelovigen dankbaarheid aan God. Dat lijkt ook te gelden voor Noor (55 jaar, gescheiden):

‘Ik zeg altijd *el-hamdoelilah* [alle lof aan *Allah*] ten alle tijden. De moeilijke dingen die we meemaken zijn allemaal een beproeving van *Allah*. Hij kijkt of dat we geduldig zijn of dat we opgeven.’

Uit Noors woorden valt op te maken dat ze de moeilijkheden ziet als een beproeving van God. Door geduldig te zijn en door letterlijk de woorden ‘alle lof aan God’ uit te spreken, uit zij haar dankbaarheid aan God. Onder alle omstandigheden lijken de woorden *el hamdoelilah* dus op haar lippen te liggen. Het concept van dankbaarheid zoals door Schielke omschreven, is goed te gebruiken als we Noors leefwereld en die van de andere respondenten beter willen begrijpen. Volgens Schielke, en dit wordt duidelijk bevestigd bij mijn respondenten, is er een sterk emotioneel taboe op ondankbaarheid (Schielke 2019). Met andere woorden: eenzaam of niet: de dank aan God wordt er niet minder op (zie ook paragraaf 1.5.). Dit impliceert dat het van cruciaal belang is bij het werken met deze ouderen om door te vragen. Bij het doorvragen kan het helpend zijn om enige kennis te hebben van uitdrukkingen die in de Marokkaans-Arabische taal worden gedaan. Bijvoorbeeld als iemand de uitdrukking *el-hamdoelilah‘ala koeli haal* [alle lof aan *Allah* onder alle omstandigheden] gebruikt, laat hij of zij vaak doorschemeren dat het niet zo goed gaat, gezien ‘omstandigheden’. Hoewel dit voor de ouderen al een vrij expliciete wijze van communiceren is, is het belangrijk om juist ook oog te hebben voor impliciete verwijzingen en bewoordingen die ouderen kunnen hanteren. Dit is een cruciale manier om hun ervaringen, wensen en behoeften omtrent eenzaamheid in beeld te krijgen.

Tussentijdse conclusie

In dit hoofdstuk zijn verschillende onderdelen omtrent het gesprek over eenzaamheid aan bod geweest. De belangrijkste bevinding is het gebruik van de term *el-kant*. Mede doordat mijn respondenten God niet ondankbaar willen zijn, mede doordat ze de zorgvraag niet echt bespreekbaar durven te maken, gebruiken zij de meer bedekkende term *el-kant* voor het beschrijven van gevoelens van eenzaamheid. Een andere mogelijke reden voor het gebruik van deze term, is dat in de ogen van de respondenten gevoelens van eenzaamheid de uitkomst zijn van kinderen die niet volgens de religieus-culturele traditie zijn opgevoed of er zelf afstand van hebben genomen. Toegeven dat je eenzaam bent, zou de familie dus in diskrediet kunnen brengen. Ook is in dit hoofdstuk aangetoond dat, in de perceptie van de ouderen, een goede gelovige niet eenzaam hoort te zijn, omdat hij/zij een band met God heeft. Door de term *el-kant* te gebruiken kunnen gevoelens van eenzaamheid worden verhuld, immers het accent kan ook liggen op het meer

onschuldige verveling. Dit maakt de term bedekkend, temeer omdat amper onderscheid te maken is tussen gevoelens van verveling, het missen van sociale contacten en activiteiten ofwel sociale eenzaamheid enerzijds en gevoelens van neerslachtigheid door bijvoorbeeld het missen van een levenspartner ofwel emotionele eenzaamheid anderzijds. Ook is existentiële eenzaamheid, het zoeken naar zingeving, niet direct een apart te herkennen factor in de term *el-kant*. Dit impliceert dat het klassieke onderscheid dat in de literatuur wordt gemaakt tussen sociale, emotionele en existentiële eenzaamheid op mijn respondenten lastig hanteerbaar is. Omdat de term *el-kant* een sleutelbegrip vormt in het gesprek dat de ouderen voeren over eenzaamheidsgevoelens, gebruik ik in de rest van deze scriptie het *emic* woord *el-kant* en laat ik het theoretische onderscheid tussen de verschillende vormen van eenzaamheid los.

Hoofdstuk 5

De rol van extrinsieke religiositeit in het beperken van eenzaamheid

Het vorige hoofdstuk stond in het teken van het gesprek over eenzaamheid onder mijn respondenten. Daarin kwam de rol van religie al ter sprake. In dit hoofdstuk ga ik dieper in op welke rol extrinsieke religiositeit speelt in het voorkomen en verzachten van eenzaamheidsgevoelens.

Voor alle geïnterviewde ouderen geldt dat geloof een centrale plaats inneemt in het dagelijkse leven. Hun activiteiten (zoals boodschappen doen, wandelen) worden rondom de gebedstijden gepland en ondernomen. Een voorbeeld: de tijdsaanduiding op de dag geschiedt vaak niet volgens de klok, maar volgens de gebedstijd. Deze gestructureerde dagindeling kan gevoelens van doelloosheid, verveling en eenzaamheid onderdrukken. Dat religieuze overtuiging een rol speelt in het verlichten van eenzaamheidsgevoelens, zoals in de literatuur wordt beschreven (zie hoofdstuk twee) is duidelijk terug te zien onder mijn respondenten. De vraag is dan welke rol extrinsieke geloofsbeleving speelt in het omgaan met eenzaamheidsgevoelens. Onder extrinsieke geloofsbeleving verstaan Ciobanu en Fokkema (2017) gezamenlijk bidden en andere gezamenlijke activiteiten in en rond een gebedshuis. In de volgende paragraaf sta ik stil bij de moskee en de dagbesteding waar extrinsieke geloofsbeleving een rol speelt in het omgaan met eenzaamheid en verveling.

5.1. De rol van de moskee

Het moskeebezoek lijkt vooral voor de mannen in mijn onderzoek, faciliterend te zijn voor hun sociale contacten. De mannelijke respondenten bezoeken, in tegenstelling tot de vrouwen, dagelijks de moskee. Zo ook Belkacem (79 jaar, getrouwd):

‘Ik breng mijn dag goed door. Ik word in de ochtend wakker om naar de moskee te gaan. Daar bid ik dan *fadjr* [het ochtendgebed]. Dan ga ik naar de win-

kels om dingen te halen die ik nodig heb. Daarna ga ik terug naar de moskee tot *zoehr* [middaggebed], dan volgen *'asr* [namiddaggebed], *maghrib* [avondgebed] en *'isha* [late avondgebed]. En dan ga ik naar huis om te rusten.'

Uit zijn eerste woorden 'ik breng mijn dag goed door' klinkt een tevredenheid met het dagelijkse programma. Evenals Belkacem brengt ook Belaid (78 jaar, getrouwd) veel van zijn tijd door in de moskee:

'Ik breng mijn dagen door in de moskee en thuis. *Ewa* [enfin], als er een klusje in huis of zoiets gedaan moet worden dan doen we dat. Als er niks te doen is, dan ben ik van *zoehr* [middaggebed] tot *'asr*, [namiddaggebed] en van *'asr* tot *maghrib* [avondgebed] en van *maghrib* tot *'isha* [late avondgebed] in de moskee te vinden. Daarna ga ik weer naar huis. Thuis kijk ik televisie en dan vooral het journaal.'

Voor Hamid (70 jaar, getrouwd) vormt het moskeebezoek letterlijk een verademing op de eentonigheid van de dagelijkse sleur, zoals blijkt uit onderstaand transcript:

Hanan: 'Hoe vaak gaat u naar de moskee?'

Hamid: 'Ik ga elke dag.'

Hanan: 'En hoe voelt u zich als u de moskee in gaat?'

Hamid: 'Ik voel me goed: ik adem weer.'

Hanan: 'U ademt weer... Kunt u me uitleggen wat u hiermee bedoelt?'

Hamid: 'Een andere omgeving, met andere mensen praten in het Marokkaans over het land. Alle nieuwtjes uit onze geboortestreek. Dat geeft me het gevoel dat ik weer leef.'

Het moskeebezoek heeft voor Hamid een sociaal karakter. Hij krijgt het gevoel dat hij weer leeft doordat hij met anderen praat. Voor Belkacem, Belaid en Hamid vormt het moskeebezoek een leidraad gedurende de dag. Zij blijven ook tussen de gebeden door in de moskee en geven daarmee niet alleen vorm aan hun geloofsbeleving, maar onderhouden zo ook hun sociale contacten. Zij maken dus volop gebruik van de moskee als gebeds- en ontmoetingsplaats.

Verschillende professionals die ik heb geïnterviewd vinden dat de rol van de moskee nadrukkelijker mag zijn in de strijd tegen eenzaamheid. Volgens oud-moskeevoorzitter Soufiane krijgen ouderen vanuit de moskee onvoldoende aanbod aan activiteiten, mede omdat ouderen er niet om vragen. Hij vindt dat de moskee, naar voorbeeld van de kerk, meer moet doen met en voor de ouderen.

‘Neem bijvoorbeeld de kerken die een goede structuur hebben opgezet voor mensen die er niet zelfstandig naar toe kunnen komen. Zij worden dan bezocht. Zij doen er alles aan om mensen in de kerk te krijgen en als dat niet lukt dan zijn er mensen die vrijwillig met ze wandelen, koken, boodschappen doen, puzzelen, noem het maar op. Kijk, ik vind dat we eh... vanuit de moskeegemeenschap ook wat meer zouden mogen doen.’

Maar of er nu veel of weinig activiteiten zijn, de oudere mannen die ik heb geïnterviewd komen toch wel. Hamid (70 jaar, getrouwd) bracht zijn dagelijkse moskeebezoek als volgt onder woorden:

‘Als ik de moskee niet had, dan zou ik niet weten wat ik de hele dag zou moeten doen. Dan zouden de muren op me af komen.’

Voor Hamid lijkt de moskee een veilige haven, een soort tweede thuis. Maar hoe zit dat met vrouwen? Zij bezoeken de moskee niet dagelijks. Verschillende geïnterviewde professionals vinden dat de moskee meer mag doen om vrouwen erbij te betrekken, zoals blijkt uit dit citaat van Maimouna, coördinator islamitische dagbesteding:

‘De moskee probeert, eh, doet echt zijn best, maar in mijn optiek, veel meer voor de mannen. En daardoor worden de vrouwen uiteindelijk toch vergeten. Al staat de moskee ook open voor onze vrouwen, maar toch. Ik mis daar gewoon wat meer power in. Om hun erbij te betrekken, om die moeders, oma’s de deur uit te krijgen. Kijk, die opa’s, die gaan nog naar buiten, bezoeken nog de moskee. Sommigen gaan ook nog naar een theehuisje als dat in de buurt is, doen de boodschappen, dus dan komen ze nog anderen tegen en dan maken ze, ook al is het maar vijf minuten, contact met een ander. Maar onze moeders

en oma's, die missen dat soms. Als zij niet gewend zijn om naar de moskee te gaan, dan gaan ze daar ook niet aan beginnen als ze ouder worden. En als ze dat wel doen, dan is het vrijdagmiddaggebed echt hun enige uitje in de week.'

Oma's en moeders de deur uit krijgen, zoals Maimouna stelt, kan belangrijk zijn om gevoelens van eenzaamheid te verlichten. Die verbondenheid met de eigen groep, bijvoorbeeld in de moskee, wordt ook in Nederlands onderzoek geassocieerd met het voorkomen en verminderen van eenzaamheidsgevoelens. Uit een analyse van de Vrije Universiteit Amsterdam (Klok en Fokkema 2016) blijkt dat oudere migranten die zich verbonden voelen met de Nederlandse samenleving óf met de eigen groep tot op zekere hoogte beschermd zijn tegen eenzaamheid. De moskee als ontmoetingsplaats kan deze bescherming bieden omdat, volgens de geïnterviewde experts, ouderen met een Marokkaanse achtergrond hier gelijkgestemden vinden (mannen op dagelijkse basis, vrouwen eens per week op vrijdag voor de preek en het vrijdagmiddaggebed). Tegelijkertijd is dit ook een plek waar het onderwerp eenzaamheid bespreekbaar kan worden gemaakt, zo vertelt Hicham, voorzitter van een Marokkaanse moskee in de Randstad:

'Een van de oplossingen kan zijn, dat we de imams op het idee brengen van het onderwerp en het ook bij hen op de agenda zetten. Ik heb nog nooit een vrijdagpreek over dit onderwerp gehoord. [...]De deur van verandering gaat altijd open van binnenuit. Het begint bij bewustwording. Alleen zo kunnen we het taboe [op het spreken over eenzaamheid] opheffen.'

Voor coördinator dagbesteding Maimouna ligt er een taak voor de moskee weggelegd om het gesprek over ouderenzorg aan te gaan, zeker in gevallen wanneer zware zorg nodig is en er een risico is dat een oudere eenzaam verpietert.

'De moskee zou dat gesprek kunnen aanzwengelen met onze ouderen. Het belang ervan, wat het doet en wat ze hun kinderen aandoen als ze het gesprek over professionele zorg niet aangaan. Het kan echt een thema voor de moskee zijn, om hier iets over te vertellen vanuit het geloof, want dan pas valt het kwartje. Pas als het geloof meegenomen wordt, dan hebben de ouderen er oren naar. Daarom heeft de moskee een hele grote verantwoordelijkheid. Ik

bedoel dit is een thema waar we allemaal mee te maken hebben. En het wordt alleen maar erger. Laat dit aan bod komen in de vrijdagpreek: ouder worden in Nederland, hoe ziet dat eruit? Wat staat ons te wachten met z'n allen? En hoe moeten we daarnaartoe gaan leven?’

In bovenstaand citaat wordt het belang van geloof en de geloofwaardigheid van de moskee inzake het thema ouderenzorg benadrukt, want ‘dan valt het kwartje pas’. Ook bij de expertmeeting die is georganiseerd in het kader van dit onderzoeksproject, wordt de moskee als ontmoetingsplek en plek van voorlichting en informatieverschaffing genoemd. Sommige experts merken op dat ouderen soms al een uur voor het gebed bij elkaar komen om met elkaar te praten. Hicham, als voorzitter actief in een Marokkaanse moskee, juicht deze sociale functie van de moskee toe:

‘We hebben een ontmoetingsruimte voor ouderen in onze moskee, mensen kunnen daar een kopje koffie of thee kosteloos drinken. Je ziet dat ze behoefte hebben aan gesprekken. De een heeft het over zijn probleem in Marokko, de ander over het invullen van papieren, zeker met pensioenaanvragen. Als moskee moeten we dienstbaar zijn aan onze eigen gemeenschap en de buurt.’

De vraag of gebedshuizen een rol voor zichzelf zien weggelegd in het bieden van ondersteuning aan ouderen en hoe ze die vorm geven, is op basis van de interviews niet te beantwoorden. Wel komt daaruit een beeld naar voren dat moskeeën die verbonden zijn aan de geïnterviewden, zoekende zijn naar hun rol en betekenis voor oudere mannen en vrouwen. De ondersteuning lijkt zich vooral op praktisch vlak te bevinden en veel minder op emotioneel vlak, blijkt ook uit onderstaand transcript uit het interview met Hamid (70 jaar, getrouwd):

Hanan: ‘En wat betreft het onderwerp eenzaamheid, hoort u dit weleens voorbij komen in de moskee tijdens een *khoetba* [vrijdagpreek]?’

Hamid: ‘Nee, ik hoor daar niks over.’

Hanan: ‘Praten mensen daar niet over eenzaamheid?’

Hamid: ‘Nee, nee. Marokkanen houden vol.’

Hanan: ‘Ze houden het vol, *msaken*’ [arme zielen].

Hamid: 'Daarnaast schamen ze zich of willen ze geen gezichtsverlies lijden. Er zijn mensen waarbij het thuis niet helemaal lekker loopt, maar die willen er dan niet over praten met anderen. Niet net zoals bij Nederlanders. Marokkanen laten dat soort dingen niet blijken. Velen hebben ruzie gehad met hun vrouw, maar niemand die dat dan door heeft.'

Echtelijke ruzies, familiale spanningen, de meeste houden dit soort problemen voor zich. Waarschijnlijk mede doordat ouderen vaak angst voelen 'om de vuile was buiten te hangen'. Doordat prangende zaken onbesproken blijven, kunnen gevoelens van eenzaamheid verergeren, doordat iemand niet het gevoel heeft zijn of haar 'last' met iemand te kunnen delen (De Jong Gierveld en Van Tilburg 2007). De moskee zou de plek kunnen zijn waar ook dit soort zaken besproken wordt (Ajrouch 2016).

5.2. Religieuze activiteiten als deel van het dagbestedingsaanbod

Waar voor de mannelijke respondenten extrinsieke religiositeit vooral vorm krijgt in en rond de moskee, lijkt voor de vrouwen die ik heb geïnterviewd de extrinsieke religiositeit vooral vorm te krijgen in de dagbesteding. Onder dagbesteding versta ik: het specifieke aanbod aan activiteiten dat door sociaalmaatschappelijke organisaties wordt georganiseerd voor ouderen.¹⁵ Ik heb twee dagbestedingen in Utrecht en in Rotterdam bezocht waarin oudere vrouwen met een Marokkaans-islamitische achtergrond een aantal keer per week samenkomen om activiteiten te doen, zoals knutselen, samen Koran lezen en luisteren naar voorlichting, bijvoorbeeld over zorgverzekeringen. Ook heb ik in een moskee een couscousmiddag voor oudere vrouwen bijgewoond. De vrouwen die ik op deze plekken heb gesproken, zeggen blij te zijn met de mogelijkheden die geboden worden en ervaren de activiteit als een leuke manier om met taal – en geloofsgenoten in contact te komen en dit in stand te houden. Vanwege sekse-gescheiden dagbesteding, die de heersende norm is onder ouderen met een Marokkaans-islamitische achtergrond, ben ik vanwege mijn eigen sekse aangehaakt op de dagbesteding van de vrouwen. Enkele geïnterviewde mannen gaven ook aan gebruik te maken van de dagbesteding, echter bij hen heb ik geen participerende observatie gedaan.

¹⁵ De andere doelgroepen voor wie dagbesteding wordt georganiseerd zijn: jeugd, mensen met een beperking en/of mensen met een psychiatrische achtergrond, zie <https://www.zorgwelzijn.nl/dagbesteding-voor-gemengde-doelgroepen-professionals-denken-nog-te-veel-in-hokjes/> geraadpleegd d.d. 25 juni 2020.

Gezamenlijk geloven, ofwel de meer extrinsieke geloofsbeleving, speelt een belangrijke rol voor de vrouwen die enkele malen per week naar de dagbesteding komen, merkt geestelijk verzorger Hadjar op:

‘Als ik de vrouwen begeleid bij het lezen van de Koran, dan zie ik ze opveren. Ze zeggen tegen me dat ze een kracht voelen. Ze krijgen meer energie en je merkt dat ze heel anders zijn: blijer, gelukkiger. De Koran is in elke dagbesteding voor Marokkanen een soort medicijn, een zorgzaam iets, een *rahma* [barmhartigheid van God]. We hadden hier vrouwen met psychische problemen. En zij belden bijna iedere week de huisarts of ze gingen naar een psycholoog. Maar de dag dat onze dagbesteding begon...in het begin hielpen we de vrouwen met een afspraak maken bij steeds dezelfde arts. Maar op een gegeven moment vroegen ze ons niet meer om naar de arts te bellen. Het gaat nu goed met de meesten. Ze voelen zich rustig.’

De combinatie Koran en dagbesteding lijkt een heilzame werking te hebben op de vrouwen die Hadjar begeleidt. Het lezen van Koranverzen lijkt voor hen de nodige rust en harmonie te brengen. Het levendige gesprek met de andere deelnemers aan de dagbesteding brengt weer de nodige afwisseling en vertier. De gesprekken kunnen gaan over grappige, pijnlijke en moeilijke zaken. Het effect van deze gesprekken kan zijn dat vrouwen een verbondenheid met elkaar voelen en gemakkelijker over alledaagse problemen praten en ervaringen uitwisselen, waardoor ze mogelijk het gevoel krijgen er niet helemaal alleen voor te staan. Koran lezen lijkt in elk geval een gedeelde interesse te zijn onder de geïnterviewde vrouwen, zoals blijkt uit dit citaat van Fadila (62 jaar, getrouwd):

‘We lezen maar een half uur uit de Koran en daarna doen we een activiteit.’

Door het gebruik van het woordje ‘maar’ schemert Fadila door dat het best wat meer mag wat haar betreft. Het lezen van de Koran is voor haar een belangrijke motivatie om te komen.

‘Ik vind het écht leuk om hier te komen, om te kletsen met andere vrouwen en om Arabisch te leren lezen, want ik ben niet naar school geweest in Marokko. *Ewa*, [enfin] momenteel heb ik *el-hamdoelilah* [alle lof aan God] bijna één *hizb* [deel van de Koran] hier geleerd. Met deze soera’s [verzen] kan ik bidden. Zodat ik met *Allah*’s wil dichter bij *Allah* kan komen.’

Uit bovenstaand citaat is op te maken hoe extrinsieke religiositeit niet losstaat van intrinsieke religiositeit. De extrinsieke geloofsbeleving – het samen lezen van de Koran – voedt de intrinsieke geloofsbeleving, doordat Fadila zegt het gevoel te krijgen ‘dichter bij God te komen’. Ook voor Wassima (67 jaar, getrouwd) is het lezen van de Koran een belangrijke reden om te komen:

‘Ik kom hier twee dagen in de week en dan lees ik een beetje uit de Koran. Ik bid hier *zoehr* [middaggebed]. Ook praten we met de andere vrouwen, dan ben ik even uit huis. En dan vergeet ik een beetje de problemen met de kinderen. Ik heb zeven kinderen. Iedereen is, *tbarkellah* [gezegend zij God], groot geworden, iedereen is getrouwd, alle dank aan *Allah*.’

Naast religieuze redenen, is Wassima ook op zoek naar wat afleiding, want ze sprak over ‘het even vergeten’ van haar problemen. De ontmoeting met anderen kan in die zin verlichting bieden, maar het betekent ook dat ze op de dagbesteding niet over haar problemen praat. Deze geslotenheid is een terugkerend patroon bij alle ouderen die ik geïnterviewd heb. Problemen worden niet snel besproken, tenzij er een hechte vertrouwensband is onder de vrouwen. Er moet dus binnen de dagbesteding voldoende aandacht zijn voor vertrouwen binnen de groep en het creëren van een veilige sfeer onder de deelnemers, zo adviseerde geestelijk verzorger Hadjar:

‘Er was hier een oudere vrouw die bijna twee jaar lang amper heeft gesproken. Het bleek later dat een kennis haar had geadviseerd om eerst te kijken of de groep te vertrouwen is.’

Dit kat uit de boom kijken, is normaal, maar een periode van bijna twee jaar wekelijks amper iets zeggen, is ook voor deze vrouwen uitzonderlijk. Hoewel zij niet snel het achterste van hun tong laten zien, was ik gegrepen door deze specifieke casus. Ik heb daarom even met de vrouw in kwestie gesproken. Het bleek dat haar man haar had verlaten, omdat zij niet mee wilde remigreren naar Marokko. Het is aannemelijk dat gevoelens van verraad, wantrouwen en immens verdriet om een laatste levensfase ineens alleen te moeten doorbrengen, redenen vormden voor deze vrouw om zolang in stilte aanwezig te zijn. In het gesprek met mij maakte ze overigens een kordate indruk. Ze kon duidelijk en met enige distantie onder woorden brengen in welke situatie ze verkeerde. Ze omschreef de steun van haar kinderen als onmisbaar.

Coördinator mantelzorg Halima, één van de professionals die ik heb geïnterviewd, ziet dat de behoefte aan cultuurspecifieke dagbesteding vooral onder alleenstaande vrouwen groot is.

‘Vooral alleenstaande Marokkaanse vrouwen vinden het toch fijn om bij elkaar te komen, en dat er samen gebeden wordt, samen uit de Koran lezen, samen koken en informatie krijgen over bepaalde dingen. Kijk, het liefst willen die vrouwen dat hun kinderen heel vaak komen, maar die kinderen hebben daar geen tijd meer voor. Die hebben het druk of wonen ver, dus je zou eigenlijk willen dat er laagdrempelig in de eigen wijk, bijvoorbeeld in een flat, de vrouwen voor een inloop kunnen verzamelen.’

Hoewel de wens er duidelijk is, zoals blijkt uit dit citaat, kan de stap naar dagbesteding voor sommige oudere vrouwen groot zijn. In hun jongere jaren lag de focus altijd op de kinderen. Nieuwe dingen proberen, persoonlijke voorkeuren en interesses ontdekken, bijvoorbeeld via hobby's, behoorden niet tot het repertoire van het merendeel van de geïnterviewde vrouwen. Dat is volgens Maimouna, coördinator islamitische dagbesteding, een van de redenen dat veel ouderen koudwatervrees hebben voor de dagbesteding:

‘Kijk, dagbesteding is voor onze ouderen echt onbekend. Hun dagbesteding heeft altijd bestaan uit het opvoeden en verzorgen van de kinderen. Op het moment dat de kinderen volwassen worden en hun eigen pad bewandelen,

vallen onze ouderen in een zwart gat. Ze voelen zich overbodig. [...] Als ik in een activiteit een spelletje met ze wil spelen, dan zeggen sommige ouderen: *spelletjes zijn voor kleine kinderen. Ik ben geen klein kind.*'

Ook voor Soufiane, in zijn rol als initiatiefnemer van een islamitisch woon- zorgcentrum, is dit beeld herkenbaar, vooral onder oudere mannen. Hij benadrukte dat de animo voor een activiteit afhankelijk is van hoe bekend die bij de ouderen is.

'Onze ouderen hebben vaak niet zo heel veel ervaring met bepaalde activiteiten. Dus we houden het laagdrempelig, samen naar de markt gaan, samen naar de moskee, dingen die ze vroeger ook deden en leuk vonden. Ze zitten niet echt op bingo te wachten.'

Ook Houssain (76 jaar, hertrouwd) heeft niks met bingo, maar samenkomen, eten en praten in de context van de dagbesteding vormt een welkome aanvulling op zijn dagelijkse routine.

'Ik ga elke donderdagochtend naar een dagbesteding, met mijn scootmobiel, want ik heb veel pijn in mijn benen. Ze geven ons te eten, we lachen, we praten, we drinken thee. Vrouwen gaan op dinsdag en wij op donderdag. De rest van de dagen ben ik thuis. Ik ga naar de moskee en dan kom ik weer terug. Er is niks anders te doen.'

Eten, theedrinken en praten: deze elementen lijken al voldoende voor Houssain voor een geslaagde sociale activiteit. Ook Abdellah (77 jaar, getrouwd) heeft positieve ervaringen met de dagbesteding. Hij vindt vooral het ondernemen van tripjes in georganiseerd verband erg leuk:

'We verzamelen dan om negen uur 's ochtends en dan gaan we op pad. We gaan de wereld zien, alles zien. Ik voel me dan goed. Net alsof ik in mijn land met mijn broeders ben.'

Door zijn woorden 'ik voel me dan goed' laat Abdellah duidelijk blijken dat de dagbesteding – en zeker de uitjes – een meerwaarde vormen. Hij staat hierin niet alleen, want voor veel ouderen spelen dagbesteding en andere sociale voorzieningen een belangrijke rol in het voorkomen of verlichten van eenzaamheidsgevoelens. Via de dagbesteding ontmoeten zij andere ouderen die dezelfde taal spreken en kunnen zij gedeelde interesses samen vormgeven (Salma en Salama 2019; Meulenkamp et al. 2010).

Tussentijdse conclusie

Op basis van de bevindingen kan ik stellen dat extrinsieke geloofsbeleving – of dat nu moskeebezoek is of samen Koran lezen in de dagbesteding - een belangrijke bindende factor is die ervoor zorgt dat ouderen elkaar ontmoeten en niet gemarginaliseerd raken. Door die ontmoeting te faciliteren kunnen eenzaamheidsgevoelens worden voorkomen of verlicht. Het is echter wel belangrijk dat wereldse activiteiten niet hoeven te concurreren met religieuze activiteiten. Een concreet voorbeeld: voor de ouderen is het belangrijk om op tijd te bidden. In de dagbestedingen die ik heb bezocht in Utrecht en Rotterdam zijn er aparte ruimtes waarin de deelnemers kunnen bidden. Dit wordt door hen gewaardeerd. Ook heb ik geobserveerd dat het gezamenlijk Koran lezen een belangrijke motivatie vormt voor met name de oudere vrouwen om überhaupt naar de dagbesteding te komen.

Hoofdstuk 6

De rol van intrinsieke religiositeit in het beperken van eenzaamheid

In het vorige hoofdstuk heb ik de rol van extrinsieke religiositeit beschreven aan de hand van de geanalyseerde interviews met de ouderen en professionals. In dit hoofdstuk ga ik in op de rol van intrinsieke religiositeit in het voorkomen en verzachten van eenzaamheidsgevoelens. Ik besteed hierbij speciale aandacht aan de persoonlijke band met God, de dagelijkse rituele gebeden en de smeekbede.

6.1. Band met God

Onder mijn respondenten lijkt de intrinsieke religiositeit, ofwel het ontplooiën van activiteiten in de privésfeer (Ciobanu en Fokkema 2017) in de kern vooral te draaien om de gevoelde band met God. Alle ouderen gaven in de interviews aan rust te ervaren door religieuze rituelen uit te voeren. Het belangrijkste ritueel onder mijn respondenten vormt het gebed. Door het dagelijkse gebed, [*salaat*] lijkt er een band met God te ontstaan die als steunend wordt ervaren wanneer gevoelens van eenzaamheid opdoemen. Ouderen lijken een vertrouwd gevoel met God te hebben en weten zich gedragen.

Het dagelijkse gebed, de *salaat*, vormt voor alle oudere respondenten een belangrijk ankerpunt. Het gebed vormt mogelijk door het frequente meermaaldaagse patroon een moment waarop dagelijkse beslommeringen naar de achtergrond verdwijnen en de band met God centraal staat. Alle respondenten zeiden na het verrichten van het gebed een innerlijke rust en kalmte te ervaren, door Hamid (70 jaar, getrouwd) als volgt onder woorden gebracht:

‘Ik ben erg praktiserend, met alle dank aan *Allah*. Ik ga op tijd naar de moskee om te bidden: *fadjr* [ochtendgebed], *zoehr* [middaggebed], ‘*asr* [namiddaggebed] en met *maghrib* [avondgebed] en ‘*isha* [late avondgebed] blijven we daar. Met alle dank aan *Allah*, na het gebed voel ik me kalm en gerust.’

De kalmte en de rust die Hamid zei te ervaren, vormde ook voor andere respondenten een belangrijk effect van de dagelijkse gebeden. Ahmed (70 jaar, hertrouwd) benadrukte dat de beschermende werking van het gebed alleen heilzaam is als je doordrongen bent van het gebed als gesprek met God:

‘Sommigen die naar de moskee gaan, profiteren niet optimaal van het gebed. Zij weten niet wat de ware betekenis is. Ze gaan voor anderen. Ze zeggen *Allahu akbar*, maar staan er niet bij stil dat ze met *Allah* spreken. Ze bidden om het maar gewoon gedaan te hebben.’

‘Ze gaan voor anderen’ impliceert een extrinsieke geloofsbeleving, terwijl Ahmed juist de voordelen van ‘het gesprek met God’, dus de intrinsieke geloofsbeleving, benadrukt. Ahmed lijkt te zeggen dat wie het gebed werkelijk op waarde weet te schatten, een gesprek met God kan hebben. Een gesprek dat volgens hem heilzaam is voor ouderen die gebukt gaan onder geestelijke benauwdheid en neerslachtigheid, zoals Fatiha (60 jaar, weduwe):

‘Het voelt alsof eenzaamheid een ziekte is. Je voelt je depressief. Als er geen zon is of als ik niet naar buiten kan, dan voel ik me alleen. Ik ga dan een cake maken of dan haal ik al mijn kleren uit de kast en vouw ik ze opnieuw’ [...].

Voor Fatiha zijn dagelijkse bezigheden in het huis, zoals de kast opruimen en bakken, helpend in haar strategie om afleiding te zoeken van eenzaamheidsgevoelens die leiden tot onbehagen. Toch lijkt dat niet afdoende. In onderstaand citaat maakt ze duidelijk hoe haar gevoelde verbondenheid met God een meerwaarde biedt in het omgaan met deze gevoelens.

[...] ‘Of ik ga *woedoe* [rituele wassing] doen en een extra gebed bidden. Soms dan zeg ik tegen mezelf: ‘*Allah* is altijd bij je’. Als je in je hoofd haalt dat je alleen bent dan wordt het alleen maar erger. De duivel vindt het leuk als mensen gaan twijfelen. Maar op het moment dat je uit de Koran leest of *woedoe* verricht, is het net alsof je ontwaakt.’

Uit het beschreven gevoel ‘*Allah* is altijd bij je’ spreekt geborgenheid en een zekere mate van steun die Fatiha put uit haar band met God. Hoe die band er precies uitziet, is voor haar lastig onder woorden te brengen. De band lijkt vooral te bestaan uit een gevoel van geborgenheid. Uit het citaat kan ik opmaken dat de rituelen *woedoe* doen en uit de Koran lezen als functie lijken te hebben dat Fatiha een verbondenheid voelt met een ‘*loving, caring, benevolent God*’ zoals door Van der Valk et al. 2017 wordt geobserveerd onder jongvolwassen vrouwen met een Marokkaanse achtergrond. Ook blijkt uit het citaat dat het niet alleen draait om de band met God, dus het bestendigen, maar juist ook met het verbreken, ofwel uitbannen van twijfel, ofwel ‘duivelse influisteringen’. Fatiha voert welhaast een strijd met zichzelf, doordat ze weerstand moet bieden aan deze negatieve gedachten. Ze zegt als het ware te ‘ontwaken’ wanneer ze actief bezig gaat met religieuze rituelen.

Ook in onderstaand citaat van Wassima (67 jaar, getrouwd) klinkt door hoe zij op de momenten dat zij haar ernstig zieke man niet hoeft te verzorgen en alleen is, gevoelens van *el-kant* [verveling, neerslachtigheid] ervaart. Door te bidden en actief het contact met God te zoeken, lijkt ze de innerlijke rust en geestelijke balans te herstellen.

‘Soms voel ik *el-kant*. Het eerste dat ik doe, is de duivel verdrijven. Dan sta ik op en doe ik *woedoe* [rituele wassing] en bid ik twee *rak’aat*.’ [gebedseenheden].

Aan het feit dat Wassima naar aanleiding van haar gemoedstoestand een daadwerkelijke interventie pleegt (namelijk het verrichten van de rituele wassing en het bidden) kan ik opmaken dat ze actief de band met God aanhaalt en die als een buffer dient tegen eenzaamheidsgevoelens. Ook voor Fatiha (60 jaar, weduwe) lijkt haar band met God te fungeren als een soort schokdemper tegen eenzaamheidsgevoelens. Deze observaties worden bevestigd in verschillende studies onder christelijke en joodse ouderen. Geloofsrituelen kunnen een rol spelen in het structureren van de dag. En hoe meer deze aanwezig zijn, hoe groter de kans dat iemand deze rituelen ook ziet als behulpzaam in het omgaan met eenzaamheid (Rokach en Chin 2012). Zoals eerder opgemerkt in hoofdstuk twee, blijkt bovendien uit onderzoek dat de inhoud van je geloof kan bijdragen aan het verminderen van gevoelens van eenzaamheid. Voor ouderen die hechten aan een band met Jezus en/of God, vormt geloof een bron van bescherming. Voor ouderen die geloof bena-

deren vanuit een moreel-ethisch standpunt waarin het accent ligt op dogma's en doctrines, is deze beschermende werking minder aanwezig (Rokach en Chin 2012; Paloutzian en Ellison 1982).

Mijn respondenten lijken minder gericht op dogma's en doctrines, maar deze observatie doe ik met een slag om de arm. De interviews waren namelijk vooral gericht op hun persoonlijke beleving waardoor vooral de band met God centraal stond, doch niet uitgediept is. Dit zal waarschijnlijk te maken hebben met het abstractieniveau, want hoe omschrijf je een band met het transcendente? Wel is opvallend dat respondenten zeker zijn dat er een band is. Het dagelijkse gebed beschouwen zij als de belangrijkste manier om die band op te bouwen en zeker te stellen. Voor Ahmed (70 jaar, hertrouwd) is het gebed dé manier om dichterbij God te komen, juist ook als remedie tegen eenzaamheid, hoewel hij zei zelf geen last te hebben van eenzaamheid.

'Ik zou de mannen en vrouwen die kampen met eenzaamheid adviseren zich te wenden tot *Allah*. Als je je eenzaam voelt, kun je *woedoe* gaan doen en twee *rak'aat* bidden. Dan zul je je weer wat beter voelen. Wanneer ze wat verzen reciteren, zal *Allah* wat van zijn lasten wegnemen. Bidden is het beste medicijn tegen eenzaamheid.'

Ahmed is overtuigd van het gebed als helpend tegen gevoelens van eenzaamheid. In onderstaand citaat zegt hij te hopen dat zijn band met God hem helpt in zijn existentiële vragen over wat hij als moslim behoort te doen op aarde. Heel concreet wordt hij echter niet over deze band met God. Hij lijkt zich vooral te richten op hoe hij een 'goed', lees: vroom leven kan leiden. Hij neemt als leidraad de verplichtingen die hij als moslim moet nakomen. In deze context lijken dogma's leidend, al staan die niet op zich zelf in de zin van dat Ahmed alleen maar gericht is op regels. Hij ziet het naleven van de verplichtingen als instrumenteel voor het ontwikkelen van een Godsbesef. Via dat besef probeert hij dichterbij God te komen. Hij verwoordde dit als volgt:

'Het geloof speelt een belangrijke rol in mijn leven. Iemand die geleerd is en het begrijpt, zal zich nooit eenzaam voelen in dit leven. De gelovige heeft geen interesse in deze wereld, want hij weet dat hij vandaag of morgen heen kan gaan. Waarom zou je je dan vastklampen aan dit leven? De wereld stelt niks

voor. Gelovigen gaan naar de moskee om iets te doen voor morgen, voor het leven hierna. Waarom heeft *Allah* ons geschapen? Om tijdens dit leven te werken voor het hiernamaals, voor het paradijs. Stel je koopt een huis, dan koop je het leeg, toch? Er staat niks in, dus je hebt meubels nodig om het huis te vullen en bewoonbaar te maken. Dat is nou precies het hiernamaals. Je moet het vullen, maar met wat? *Dhikr* [aan God denken], *sadaqa* [doneren aan armen], *salaat* [gebed] en *hadj* [bedevaart]. Dit zijn de verplichtingen van iedere moslim.'

De verplichtingen zoals het gedenken van God en het gebed vormen voor Ahmed manieren om dichterbij God te komen door hem te behagen. Daarnaast valt in het citaat op dat extrinsieke en intrinsieke geloofsbeleving samenkomen. Waar Ahmed het heeft over 'gelovigen die naar de moskee gaan', refereert hij aan extrinsieke geloofsbeleving, maar die zou wat hem betreft moeten voortkomen uit een intrinsieke drijfveer, namelijk het dichterbij God willen komen. Bovendien benadrukt hij het belang van een bewuste geloofsbeleving door de woorden 'iemand die geleerd is'. Hiermee verwijst hij naar zijn eigen religieuze kennis. Andere respondenten lijken niet te kunnen terugvallen op formele kennis en lijken vooral te putten uit ervaringskennis en familietraditie, zoals de laaggeletterde Belaid (78 jaar, getrouwd).

'Mijn vader bad en vastte, dus deed ik dat ook. En voor mijn kinderen wil ik hetzelfde. Ik heb geen ander geloof dan de islam.'

Ook Belkacem (79 jaar, getrouwd) is laaggeletterd. Zijn geloofsbeleving en gevoelde band met God worden er niet door gehinderd:

'Ik ben niet naar school geweest in Marokko. Ik heb de Arabische taal niet geleerd. Maar het geloof is wel belangrijk voor me. Als je komt te overlijden zonder je geloof te hebben gepraktiseerd, wat heb je dan eigenlijk gedaan hier?'

Deze vraag die Belkacem opwierp, heb ik van meerdere geïnterviewde ouderen gehoord. Het nut van het leven, refererend aan existentiële eenzaamheid, kleuren zij vooral in met hun religieuze affiniteit.

6.2. De smeekbede

Een andere manier om dichterbij God te komen, vormt de smeekbede, door moslims *du'a* genoemd (Van der Valk et al. 2017). In de vorige paragraaf stelde ik dat het gebed een moment vormt waarop de ouderen hun dagelijkse beslommeringen even van zich af kunnen zetten en zich kunnen richten op hun band met God. De scheidslijn tussen deze dagelijkse beslommeringen en problemen en de connectie met God is echter niet zo strak. Mijn respondenten roepen namelijk via de smeekbede God aan om hen te steunen in moeilijke tijden. Deze moeilijkheden kunnen hun oorsprong hebben in concrete gebeurtenissen in heden of verleden, maar dit kunnen ook sluimerende onzekerheden zijn. Bij veel ouderen leeft de vraag wie er voor hen gaat zorgen als ze oud en ziek zijn (zie paragraaf 4.2.). De verwachtingen aan het adres van de kinderen spelen hierin een grote rol (zie paragraaf 4.3.). Maar doordat het leven in Nederland anno 2020 uitdagingen biedt voor de mantelzorgende kinderen lijken ouderen zich onzeker te voelen. Deze onzekerheid kanaliseren zij via de smeekbede. In de literatuur wordt deze smeekbede ook wel *petitionary prayer* [vraaggebed] genoemd, omdat de smeekbede draait om het vragen van steun aan God (Kirkpatrick et al. 1999). Steun om de oude dag goed door te kunnen brengen, zonder afhankelijk te worden van de zorg van hun kinderen die ze eigenlijk niet willen belasten. De smeekbeden kunnen gecombineerd worden met de *salaat*, [het gebed] maar zij kunnen ook op allerlei andere momenten worden uitgesproken. Bij deze smeekgebeden kan er sprake zijn van zowel vaste, gestandaardiseerde gebedsformules in het klassiek Arabisch, alsook van een verzoek aan God in de eigen taal en met eigen woorden (Van der Valk et al. 2017).

Er is één smeekbede die alle geïnterviewde ouderen doen en die direct verband houdt met veroudering en mogelijke vereenzaming. Zij wensen dat God hun leven niet langer laat duren dan hun gezondheid toestaat, zodat zij hun kinderen niet tot last zijn. Door de smeekbede te doen, lijken de ouderen minder behoefte te hebben aan het praten erover. Hoewel de geïnterviewde vrouwen kwetsbaarder lijken voor eenzaamheid dan de geïnterviewde mannen, verrichten zowel de mannen als de vrouwen die ik sprak dagelijks smeekbedes. Hierin roepen zij God aan om hen geen 'vernederende' oude dag te geven, vereenzaamd en afhankelijk van de zorg van anderen. De smeekbede die voor Noor (55 jaar, gescheiden) een rode draad vormt in haar dagelijkse aanbidding, gaat als volgt:

‘Dagelijks, meerdere keren per dag, na het gebed, doe ik deze smeekbede: O *Allah* breng het einde van mijn gezondheid samen met het einde van mijn leven.’

Voor Noor lijkt de smeekbede uitkomst te bieden voor gevoelens van onzekerheid omtrent de oude dag. Dat lijkt ook te gelden voor Belkacem (79 jaar, getrouwd):

‘Ik vraag aan *Allah* om mijn leeftijd met een goede gezondheid gepaard te laten gaan en vooral ook dat je tijdens dat je zelf ziek bent anderen niet ook met je ziek maakt. Als de gezondheid er niet meer is en je nog wel leeft dan word je moe. Ook de naasten die de zorg op zich nemen, worden moe.’

In het citaat van Belkacem ligt de nadruk op familiezorg. Het verpleeghuis komt überhaupt niet ter sprake. Onder de oudere vrouwen die geestelijk verzorger Hadjar begeleidt, lijkt er wel een angst voor het verpleeghuis te bestaan.

‘De vrouwen smeken *Allah* dat ze niet terecht hoeven te komen in een verzorgingstehuis of dat ze alleen thuisblijven en niemand meer langskomt. Of dat ze hun geheugen verliezen en dingen zeggen die niet goed zijn. Ze zeggen: *O Allah, pas de leeftijd aan, aan mijn gezondheid*. De meerderheid van de vrouwen wil echt niet in een verzorgingshuis eindigen, want zij zijn opgevoed met dat je voor je ouders moet zorgen. En dat hebben ze ook gedaan: zowel voor hun eigen ouders als vaak ook voor hun schoonouders.’

De angst voor het verpleeghuis lijkt dus te worden gekanaliseerd via de smeekbede. Dat geldt ook voor Batoul (88 jaar, weduwe):

‘Wie gaat mij opvangen? Ik was met mijn man en ik heb voor hem gezorgd tot hij dood ging. Of ik het nu aan kon of niet, ik heb voor hem gezorgd. Dat heb ik voor een goed doel gedaan, maar ik heb nu niemand. Mijn dochter heeft zelf geen goede gezondheid. En met de andere kinderen heb ik weinig contact. [...]

Moge *Allah* ons zicht behouden, ons gehoor en ons goed doen heengaan. En dat hoop ik voor mijn kinderen en voor alle moslims.'

De smeekbede die Batoul doet voor haar kinderen en voor alle moslims is belangrijk omdat zij hiermee impliciet een zorgtaak op zich lijkt te nemen. Haar manier van zorgen is om de smeekbede uit te spreken. Vaak wordt de smeekbede van ouderen als extra waardevol gezien, omdat zij door hun hoge leeftijd meer kans hebben om hun ziel te zuiveren (Bensaid en Grine 2014) en een smeekbede van een zuivere ziel moet haast wel geaccepteerd worden door God, zo is de gedachte.

Ook Abdellah (77 jaar, getrouwd) is actief in het uitspreken van smeekbeden omtrent gezondheid en zorg. Hij verwoordde dit als volgt:

'Ik bid dat niemand met ons opgescheept raakt, Nederlanders niet, onze kinderen niet, mijn vrouw niet.'

Houssain (76 jaar hertrouwd) verwoordde het zo:

'Als je ziek bent, ben je niet alleen voor je zelf een last, maar ook voor iedereen om je heen. Ik wil niet dat het zo ver komt, *Allahister* [*Allah* behoede].'

De smeekbede vervult voor Noor, Batoul, Abdellah en Houssain een belangrijke functie. Door een smeekbede te doen, hopen zij een ongewenst lot te kunnen afwenden: ze zijn hierin actief, ookal leggen ze de macht buiten zichzelf neer. Door het verrichten ervan hoeven de ouderen niet te praten over het zorgdilemma. Zij hebben het gevoel niet veel te kiezen te hebben. Als de kinderen de zorg op zich kunnen en willen nemen, dan is dat mooi meegenomen, ook met het oog op het voorkomen van eenzaamheid. Is dat niet het geval: dan willen ze daar niet over nadenken en bidden ze dat het niet zo ver komt. En dat gebed komt bij alle ouderen op hetzelfde neer. Via de smeekbede vragen zij God om hun leven te laten eindigen op het moment dat hun gezondheid hen in de steek laat, zodat ze niemand tot last zijn.

De smeekbede die de ouderen doen, is niet in een vacuüm ontstaan, maar heeft zijn wortels in de islamitische traditie. Bensaid en Grine (2014) noemen expliciet een

smeekbede die de profeet uitsprak, waarin hij bescherming zocht bij God tegen het bereiken van een hoge leeftijd.

‘O Allah! Ik zoek toevlucht bij u voor gierigheid en ik zoek toevlucht bij u voor lafheid, en ik zoek toevlucht bij u voor het terug worden gebracht naar seniliteit op oude leeftijd en ik zoek toevlucht bij u voor de aantasting van de wereld en de straf in het hiernamaals.’ (Bensaid en Grine 2014)

In deze smeekbede wordt ouderdom geplaatst in een rijtje van niet-begerenswaardige eigenschappen of gebeurtenissen die de mens niet ten goede komen. Deze smeekbede vormt een aanroeping die ook ouderen doen aan het adres van God die in hun perceptie hun lot kan veranderen. Klaag niet bij mensen, want zij kunnen jouw lot niet veranderen, maar wend je tot God is het veelgehoorde advies van de geïnterviewde ouderen. Zij lijken een gat te ervaren tussen de Nederlandse norm, waarin zelfredzaamheid van ouderen centraal staat en hun eigen belevingswereld, waarin de zorg voor ouderen door familie wordt opgepakt. Om dit gat te dichten, doen zij via een smeekbede een beroep op God [*Allah*] om het lot van een oude dag in ziekte en (sociaal) gebrek af te wenden. Over de uitkomst van hun inspanning, de smeekbede, verkeren zij in onzekerheid, maar dit accepteren zij. Mijn respondenten geloven namelijk dat alleen God hun lot kan bepalen. En dus wenden ze zich via de smeekbede tot God waarbij ze hun problemen in zijn handen leggen. Dit kan als een bevrijding voelen.

Deze sterke gerichtheid op de smeekbede kan voor- en nadelen hebben. Enerzijds blijkt uit verschillende studies dat mensen die religie en spiritualiteit een duidelijke plek geven in hun leven een betere gezondheid rapporteren, doordat ze hoopvoller, optimistischer en een doel en betekenis geven aan hun leven (Yohannes et al. 2018; Ahmad en Khan 2015). Anderzijds kunnen ouderen die een sterke focus hebben op alleen religie, in dit geval de smeekbede, mogelijk minder ontvankelijk zijn voor andere (wereldlijke) interventies. Dit valt ook op te maken uit de woorden van Belaid (78 jaar, getrouwd):

‘Wie gaat met een oplossing komen? Als er een oplossing komt, komt die vanuit Allah.’

Dit is precies de crux. De oplossing lijkt van boven te moeten komen. Interventies als dagbesteding of het inschakelen van psychische hulp kan men dan over het hoofd zien. Maar in de perceptie van de ouderen zijn zij wel degelijk actief bezig met een oplossing wanneer zij de smeekbede verrichten. Zij plegen een inzet richting de macht die hun lot bepaalt. Het smeekgebed is dus de inspanning die binnen het bereik van de ouderen ligt.

Tussentijdse conclusie

Op basis van de bevindingen kan ik stellen dat intrinsieke religiositeit, met name de gevoelde band met God, helpt bij het voorkomen en verminderen van eenzaamheidsgevoelens. Echter, het discours rond intrinsieke religiositeit kan ook een open gesprek over eenzaamheid in de weg staan, er een taboe van maken, waardoor eenzaamheidsgevoelens onbesproken blijven. Dit kan onbedoeld leiden tot nog meer eenzaamheid (zie ook paragraaf 4.4.).

Daarnaast is het van belang om aan te stippen dat in de beleving van mijn respondenten er geen rigide onderscheid is tussen extrinsieke en intrinsieke religiositeit. Neem het voorbeeld van de persoonlijke smeekbede [*du'a*] die een oudere zachtjes in zichzelf uitspreekt direct na het gezamenlijke gebed in de moskee. Is deze handeling dan een uiting van intrinsieke of extrinsieke religiositeit? Het is meer aannemelijk dat er onder ouderen een combinatie is, al naar gelang de context. Als ik kijk naar de Koranlezende vrouwen in de dagbesteding dan zie ik dat extrinsieke religiositeit de intrinsieke religiositeit voedt: door het samen lezen uit de Koran krijgen deze vrouwen het gevoel individueel dichterbij God te komen. Het Koranlezen is om een andere reden belangrijk om te benadrukken. Deze activiteit vormt namelijk voor de oudere vrouwen een belangrijke motivatie om naar de dagbesteding te komen, zoals ik in paragraaf 5.2. heb gesteld. Het is belangrijk hieraan toe te voegen dat voor hen de gerichtheid op religie geen obstakel vormt voor het inzetten van wereldlijke interventies, juist omdat er ruimte wordt gemaakt voor religie.

Hoofdstuk 7

Discussie

In dit onderzoek stond de vraag centraal: *Welke rol speelt religie in de beleving van eenzaamheid van ouderen met een Marokkaans-islamitische achtergrond die zelfstandig wonen in Nederland?* Hieronder beschrijf ik de belangrijkste resultaten. Religie speelt in de beleving van eenzaamheid van mijn respondenten een belangrijke rol. Opvattingen en ervaringen van de geïnterviewde ouderen en professionals laten zien dat noties, zoals de zorg die door kinderen gegeven dient te worden aan bejaarde ouders, zijn gestoeld op religieuze teksten die de ouderen zelf met de paplepel ingegoten hebben gekregen en die ze aan hun kinderen hebben meegegeven. De vraag omtrent de zorg (wie gaat er voor mij zorgen als ik oud en ziek ben?) koppelen de geïnterviewde ouderen direct aan eenzaamheid. Zij zien het als een dieptepunt van eenzaamheid als je niemand hebt die voor je zorgt, niemand die naar je omkijkt.

Omdat het accent in de interviews met de respondenten vooral lag op de steunende aspecten van religie ten aanzien van het voorkomen en verlichten van eenzaamheidsgevoelens, heb ik in het theoretisch kader een onderbouwing gegeven op de verschillende functies van religie ten aanzien van eenzaamheid. Deze onderbouwing laat zien dat het hebben van een band met God als steunend wordt ervaren door gelovigen en dat beelden van een liefhebbende God, God als 'je beste vriend' kunnen helpen in de verlichting van het onbehagen dat gepaard gaat met eenzaamheid. Deze band met God wordt door het dagelijkse gebed aangehaald en verder gevoed. Hierdoor kan gesteld worden dat religie als krachtbron dient voor de geïnterviewde ouderen.

Naast geloof is ook de alledaagse situatie van ouderen van belang om hun belevingswereld in kaart te brengen. De schets van de leefsituatie die ik in hoofdstuk drie heb gegeven, laat zien dat de geïnterviewde ouderen een verhoogd risico hebben op het ontwikkelen van eenzaamheidsgevoelens in vergelijking met ouderen die in Nederland zijn geboren. Desondanks praten zij niet gemakkelijk over eenzaamheid ofwel *el-wahdaniya*. Zoals blijkt uit hoofdstuk vier, spreken zij liever in termen van *el-kant*. Dit is een bedekkende term uit de Marokkaans-Arabische en Berberse taal die een sentiment beschrijft dat tussen verveling en vereenzaming ligt. Respondenten zeggen *el-kant* te voelen wan-

neer zij niets te doen hebben door gebrek aan sociale contacten en activiteiten (een verveeld gevoel), maar ook wanneer zij het gevoel hebben dat de muren op hen afkomen (een zwaar, neerslachtig gevoel).

In hoofdstuk vijf ben ik ingegaan op de rol van extrinsieke religiositeit in het omgaan met eenzaamheidsgevoelens. Uit mijn bevindingen blijkt dat de moskee een sleutelrol speelt in het faciliteren van sociale contacten voor met name de mannelijke respondenten. Voor velen van hen is het moskeebezoek zelfs het belangrijkste onderdeel van hun dagbesteding. Dit geldt echter niet voor vrouwen. De meeste vrouwen die ik sprak brengen eens per week – op vrijdag – een bezoek aan de moskee. Daarnaast gaan zij regelmatig naar een buurthuis voor dagbestedingsactiviteiten, alwaar ze gezamenlijk Koran lezen. Ook hier blijkt extrinsieke religiositeit een positieve rol te spelen bij het voorkomen of verzachten van eenzaamheidsgevoelens.

Volgens meerdere respondenten, onder wie moskeevoorzitters en sociaal professionals, zou de moskee een grotere rol kunnen spelen in het voorkomen en verzachten van eenzaamheidsgevoelens onder ouderen (zowel mannen als vrouwen), bijvoorbeeld wanneer er voor deze doelgroepen speciale activiteiten zouden worden georganiseerd, of wanneer er in de vrijdagpreek aandacht zou worden besteed aan eenzaamheid. Moskeevoorzitters die ik heb gesproken, geven echter aan dat eenzaamheid nog geen onderwerp van gesprek is binnen de moskee.

In hoofdstuk zes ben ik ingegaan op de rol van intrinsieke religiositeit in het beperken van eenzaamheid. Hieruit blijkt dat bij zowel mannen als vrouwen het geloof een centrale rol inneemt in hun dagelijkse ritme via concrete rituelen van aanbidding. Hierbij valt te denken aan het gebed waarmee zij God meerdere keren per dag aanbidden. Het gebed vormt voor de geïnterviewde ouderen een belangrijke manier van omgaan met eenzaamheidsgevoelens. Hiermee verlichten zij gevoelens van verveling en neerslachtigheid en herstellen zij de geestelijke rust en de innerlijke balans. Bovendien lijkt het gebed aan deze ouderen een mogelijkheid te bieden om, in hun beleving, een persoonlijke band met God te ontwikkelen, waardoor gevoelens van eenzaamheid kunnen verminderen. Hierdoor vormt het geloven zowel een belangrijke beschermende factor voor gevoelens van eenzaamheid als een manier van omgaan met het onbehagen dat deze gevoelens veroorzaken.

Naast het gebed is ook de smeekbede een belangrijk ritueel voor mijn respondenten. Deze wordt direct na het gebed of op elk ander moment op de dag verricht. Er is één

smeekbede die alle respondenten in enigerlei vorm doen. Deze komt neer op een verzoek aan God om hun leven niet langer te laten duren dan hun gezondheid toestaat, zodat zij hun dierbaren niet tot last zijn. Hier is duidelijk te zien dat ouderen de onzekerheid die zij ervaren, kanaliseren door deze bij God neer te leggen.

Zowel extrinsieke als intrinsieke religiositeit lijken dus een positieve rol te spelen in het voorkomen of verzachten van eenzaamheidsgevoelens van ouderen met een Marokkaans-islamitische achtergrond. Religie is voor de ouderen met wie ik heb gesproken zeer belangrijk. De rol van religie wordt door hen als positief ervaren, omdat zij deze als krachtbron ervaren. In dit opzicht liggen mijn onderzoeksresultaten in lijn met die van Ciobanu en Fokkema (2017), zoals besproken in hoofdstuk twee.

Toch is het is belangrijk om het religieuze discours over eenzaamheid onder deze ouderen kritisch tegen het licht te houden. Dit discours biedt namelijk nauwelijks ruimte voor een open gesprek over de eenzaamheid die deze ouderen wel degelijk ervaren. Ten eerste is er de opvatting dat een ware gelovige zich niet eenzaam hoort te voelen, omdat hij of zij een diepgaande band met God zou (moeten) hebben. Dit discours kan het gesprek voor een gelovige die wél kampt met deze gevoelens bemoeilijken, want hoe praat je over een gevoel dat er eigenlijk niet hoort te zijn en waarover je je misschien zelfs schuldig zou moeten voelen?

Ten tweede is de bespreekbaarheid van eenzaamheid lastig, omdat ouderen eenzaamheid koppelen aan een religieus discours rondom de zorg voor ouders. Zij zien het als een dieptepunt en een directe uiting van eenzaamheid als je niemand uit je familie hebt die voor je zorgt als je ziek bent; als je niemand hebt die naar je omkijkt. Het gesprek in de familie, met (zorg)professionals en in de gemeenschap over eenzaamheid lijkt gevoelig te liggen, vanwege sterk ingebedde religieus-culturele opvattingen waarin kinderen hun bejaarde ouders dienen te omringen met liefde, zorg en aandacht. Als deze zorg niet aan de verwachtingen voldoet, kunnen ouderen zich eenzaam voelen. In het alledaagse leven betekent dit dat de geïnterviewde ouderen, die allen meer dan drie kinderen hebben, niet snel aankaarten dat ze zich eenzaam voelen. Dit impliceert namelijk voor hen dat zij hun kinderen niet hebben opgevoed volgens de religieus-culturele traditie waarin zij zelf zijn opgegroeid, ofwel dat de kinderen deze traditie verwaarlozen. In beide gevallen brengen ze zichzelf en/of hun kinderen in diskrediet tegenover de gemeenschap. Hieruit blijkt dat de geïnterviewde ouderen een grote waarde hechten aan wat andere leden van de gemeenschap van hen en hun familie vinden. Paradoxaal

genoeg lijken religieuze ideeën over het belang van ‘goed zorgen voor je ouders’ dus indirect bij te kunnen dragen aan gevoelens van eenzaamheid onder deze ouderen. Daarnaast zijn ouderen met een sterke focus op geloof, in het bijzonder de smeekbede, mogelijk minder ontvankelijk voor andere (wereldlijke) interventies, tenzij religie geïntegreerd wordt in de interventie, zoals bij de Koranlezende vrouwen in de dagbesteding.

Mijn onderzoeksresultaten hebben ook consequenties voor de ontwikkeling van theorieën rondom ouder worden. Mijn respondenten koppelen eenzaamheid aan ouder worden. Voor hen vormen deze fenomenen twee zijden van dezelfde medaille. De *successful aging* theorie van Rowe en Kahn (1997) gaat uit van een maakbaarheid die weinig ruimte laat voor de beleving van mijn respondenten. De manier waarop zij inkleuring geven aan subjectieve begrippen als ‘succesvol’, ‘prettig’ of ‘aangenaam ouder worden’, wordt door verschillende factoren beïnvloed, waaronder hun culturele en religieuze achtergrond. Hier is tot nu toe weinig oog voor geweest in de theorievorming rond *successful aging*. De focus ligt hier nog altijd op ‘vitaal’ ouder worden, ziekten buiten de deur houden en productief en sociaalmaatschappelijk betrokken blijven. De vraag voor veel ouderen, en zeker voor de ouderen die ik heb onderzocht, is dan: hoe geef je een waardevolle invulling aan ouder worden wanneer je om allerlei redenen niet aan de bovengenoemde voorwaarden kan voldoen? De *successful aging* theorie lijkt het antwoord op deze vraag schuldig te blijven.

De vraag is dan welk alternatief concept recht doet aan de leefwereld en behoeften van ouderen zoals in mijn onderzoek, en waarbij religiositeit als factor van betekenis wordt meegenomen. Omdat woorden als ‘rust’, ‘kalmte’, ‘liefdevol naar elkaar omkijken’, ‘wederkerigheid’ en ‘zorgzaamheid’ in het discours van de geïnterviewde ouderen en professionals veelvuldig genoemd werden, zou een concept als ‘zorgzaam ouder worden’ een betekenisvol raamwerk kunnen leveren voor het denken en praten over het ouder worden en eenzaamheid. Zorgzaam verwijst hier naar een wederkerigheid waarin voor ouderen wordt gezorgd, maar waarin zij ook een zorgzame rol op zich kunnen nemen, bijvoorbeeld door in de smeekbede ook voor het welzijn van hun kinderen als mantelzorgers te bidden. Doordat het zorgzame en de wederkerigheid tussen ouder en kind worden benadrukt, neemt eenieder zijn rol. Hierdoor kan er een gelijkwaardiger relatie tussen mantelzorger en zorgafhankelijke oudere ontstaan, zodat eenzaamheidsgevoelens verminderd worden of zelfs voorkomen kunnen worden. In het woord ‘zorgzaam’ resoneert bovendien de goddelijke eigenschap barmhartigheid [*rahma*] die voor

veel ouderen belangrijk is. Deze barmhartigheid zeggen geïnterviewde vrouwen in de dagbesteding te voelen wanneer die in de vorm van een innerlijke rust, als een deken op hen neerdaalt. Het Koranlezen wordt door deze vrouwen als remedie tegen de pijn van eenzaamheid beschouwd.

Eenzaamheid blijft een onderwerp dat veel aandacht behoeft. Daar twifelen geen van de betrokken geïnterviewde ouderen en professionals aan. Om beleid en praktijk nader vorm te geven, is verder onderzoek en het ontwikkelen van passende interventies voor deze doelgroep van belang. Bij vervolgonderzoek zou het bijzonder waardevol kunnen zijn om niet alleen een groep ouderen en enkele experts te interviewen, maar om ook in gesprek te gaan met familieleden van deze ouderen, met name eventuele kinderen die als mantelzorger fungeren. Op deze manier zou een dieper begrip kunnen ontstaan van de situatie van de ouderen en hun relatie met familieleden. Tevens zou het eerder geopende concept 'zorgzaam ouder worden' getoetst kunnen worden.

Naast de diepte ingaan, is het onderwerp van dit onderzoek ook in de breedte interessant. Ouderen met een andere migratieachtergrond zijn niet de focus geweest van deze scriptie, terwijl dit in vergelijkend opzicht wel heel waardevol kan zijn. Daarom zou in vervolgonderzoek de doelgroep uitgebreid kunnen worden naar andere groepen ouderen, bijvoorbeeld met een Turkse, Surinaamse, Antilliaanse en Molukse achtergrond. Ook de relatief nieuwe groepen, zoals statushouders met een Syrische, Somalische en Afghaanse achtergrond zouden betrokken kunnen worden bij vervolgonderzoek. Gedwongen migratie kan een belangrijke oorzaak zijn van gevoelens van ontwrichting en ontheemding (McMichael 2002) en (dientengevolge) van eenzaamheid.

Daarnaast is er een ander belangrijk aspect dat in vervolgonderzoek meegenomen zou kunnen worden. Kritisch kijkend naar de data vormde geloof een belangrijk onderdeel in de belevingswereld van de geïnterviewde ouderen, maar volksgeloof is nauwelijks aan bod geweest. Aspecten van volksgeloof, zoals *healing* [*rukiya*] en zwarte magie [*suhr*] werden in slechts twee interviews (door één man en door één vrouw) spontaan genoemd als *coping* stijl voor respectievelijk liefdesverdriet (*healing*) en als oorzaak voor gezondheidsproblemen en verlies van welvaart (zwarte magie). Door mijn bias die meer ingevuld wordt door formele islam én door een generatieverschil tussen de ouderen en mijzelf als interviewer, heb ik niet systematisch doorgevraagd op de betekenis van volksgeloof. In vervolgonderzoek zou meer aandacht moeten zijn voor de rol die

volksgeloof speelt in de manier waarop ouderen kijken naar hun oude dag en eenzaamheid.

Tot slot de actualiteit, waarin de COVID-19 maatregelen vermoedelijk grote impact hebben op deze ouderen en hun ervaren eenzaamheid. Hoewel dit onderzoek nog voor de COVID-19 maatregelen is afgerond, zou het waardevol kunnen zijn om in vervolgonderzoek inzichtelijk te maken hoe deze maatregelen uit hebben gepakt voor deze doelgroep. Dit komt mede doordat de mantelzorg waarvan deze ouderen deels afhankelijk zijn onder druk is komen te staan door de ‘intelligente *lock down*’ die de overheid heeft ingesteld. Ook de sluiting van moskeeën, markten en maatschappelijke organisaties waarin dagbestedingsactiviteiten worden aangeboden (veelvoorkomende dagelijkse bezigheden onder deze doelgroep) maakt dat ouderen zich eenzamer kunnen voelen. Tegelijkertijd zou het kunnen dat deze ouderen door hun sterke religieuze overtuiging minder angstgevoelens hebben ten aanzien van het virus, ziekte en dood. Deze aanname zou getoetst kunnen worden in vervolgonderzoek.

Literatuurlijst

- Ahaddour, Chaïma, Stef Van den Branden en Bert Broeckaert. 2018. "What goes around Comes around: Attitudes and Practices Regarding Ageing and Care for the Elderly Among Moroccan Muslim Women living in Antwerp (Belgium)." *Journal of Religion and Health* 54 (5): 1-27.
- Ahmad, Mahjabeen en Shamsul Khan. 2015. "A Model of Spirituality for Ageing Muslims." *Journal of Religion and Health* (31) 3: 1-14.
- Ajrouch, Kristine. 2016. American Muslims and aging. Community Brief. *Institute for Social Policy and Understanding*. Michigan, Washington, D.C.: ISPU.
- Allport, Gordon. 1950. *The Individual and his Religion: A Psychological Interpretation*. New York: MacMillan.
- Beekers, Daan. 2018. "Fitting God in: Secular Routines, Prayer, and Deceleration among Young Dutch Muslims and Christians." In *Straying from the straight path: How senses of failure invigorate lived religion*, geredigeerd door Daan Beekers en David Kloos, 72-89. New York: Berghahn Books.
- Bensaid, Benaouda en Fadila Grine. 2014. "Old age and elderly care: An Islamic perspective." *Cultura* 11 (1): 141-163.
- Böcker, Anita. 2017. Remigratie en pendelen. *Seminar Oudere migranten in Nederland*, oktober 2017. Nijmegen: Radboud Universiteit.
- Bowen, John. 2008. "Europe." In *The Islamic World*, geredigeerd door Andrew Rippin, 118-130. Abingdon, New York: Routledge.
- Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). 2005. Terug naar Turkije en Marokko? Emigratie van Turken en Marokkanen uit Nederland. 15 augustus 2005. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2005/33/terug-naar-turkije-en-marokko-geraadpleegd> d.d. 20 oktober 2019.
- Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). 2018. Statline: Bevolking per generatie, geslacht, leeftijd en herkomstgroepering, 1 januari 2018. <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/37325/table?fromstatweb> geraadpleegd d.d. 16 oktober 2019.
- Cacioppo, John en William Patrick. 2009. *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York: W. W. Norton & Company.
- Calasanti, Toni en Kathleen F. Slevin. 2001. *Gender, Social Inequalities, and Aging*. Walnut Creek, Lanham, Oxford: Alta Mira Press.

- Casanova, José. 1994. *Public religions in the modern world*. Chicago: University of Chicago Press.
- Cela, Eralba en Tineke Fokkema. 2017. "Being lonely later in life: A qualitative study among Albanians and Moroccans in Italy." *Ageing & Society*, 37(6): 1197-1226.
- Ciobanu, Ruxandra Oana en Tineke Fokkema. 2017. "The role of religion in protecting older Romanian migrants from loneliness." *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 43 (2): 199-217.
- Conkova, Nina en Jolanda Lindenberg. 2018. "Gezondheid en welbevinden van oudere migranten in Nederland: Een narratieve literatuurstudie." *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 49(6): 223-231.
- Conkova, Nina en Jolanda Lindenberg. 2020. "The Experience of Aging and Perceptions of 'Aging Well' Among Older Migrants in the Netherlands." *The Gerontologist*, 60 (2): 270-278.
- Crowther, Martha, Michael Parker, Andrew Achenbaum, Walter Larimore en Harold Koenig. 2002. "Rowe and Kahn's Model of *Successful aging* Revisited: Positive Spirituality - The Forgotten Factor." *The Gerontologist*, 42 (5): 613-620.
- De Bree, June, Tine Davids en Hein de Haas. 2010. "Post-return experiences and transnational belonging of return migrants: a Dutch-Moroccan case study." *Global Networks*, 10 (4): 489- 509.
- De Gruijter, Marjan en Rianne Verwijs. 2010. *Praktijken voor de aanpak van eenzaamheid bij oudere migranten*. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.
- De Haas, Hein en Tineke Fokkema. 2010. "Intra-Household Conflicts in Migration Decisionmaking: Return and Pendulum Migration in Morocco." *Population and Development Review*, 36 (3): 541-561.
- De Haas, Hein, Tineke Fokkema en Mohammed el Fihri. 2014. "Return migration as failure or success? The determinants of return migration intentions among Moroccan migrants in Europe." *Journal of International Migration and Integration*, 16 (2): 415-429.
- De Jong Gierveld, Jenny en Theo van Tilburg. 2007. "Uitwerking en definitie van het begrip eenzaamheid." In *Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaken en aanpak*, geredigeerd door T. van Tilburg en J. de Jong Gierveld, 7-14. Assen: Van Gorcum.
- De Jong Gierveld, Jenny, Suzan van der Pas en Norah Keating. 2015. "Loneliness of older immigrant groups in Canada: Effects of ethnic-cultural background." *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 30 (3): 251-268.
- De Jong Gierveld, Jenny en Tineke Fokkema. 2016. "Sociaal 'konvooi' beste middel tegen eenzaamheid." *Demos*, 32 (5):3.

- Dykstra, Pearl. 2007. "Relatiestandaards." In *Zicht op eenzaamheid. Achtergronden, oorzaken en aanpak*, geredigeerd door T. van Tilburg en J. de Jong Gierveld, 74-81. Assen: Van Gorcum.
- El Fakiri, Fatima en Jessica Bouwman-Notenboom. 2015. *Gezondheid van oudere migranten in de vier grote steden*. Amsterdam: GGD.
- Ernst, John en John T. Cacioppo. 1999. "Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness." *Applied & Preventive Psychology*, 8: 1-22.
- Fokkema, Tineke en Theo van Tilburg. 2007. "Zin en onzin van eenzaamheidsinterventies bij ouderen." *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 38: 185-203.
- Fokkema, Tineke en Pearl A. Dykstra. 2009. "De Aanpak Van Eenzaamheid: Feiten en misverstanden." *Demos*, 25 (3): 5-8.
- Fokkema, Tineke en Robert Naderi. 2013. "Differences in Late-life Loneliness: A Comparison between Turkish and Native-born Older Adults in Germany." *European Journal of Ageing*, 10 (4): 289-300.
- Fokkema, Tineke, Eralba Cela en Yvonne Witter. 2016. "Pendular migration of the older first generations in Europe: Misconceptions and nuances." In *Transnational aging. Current insights and future challenges*, geredigeerd door V. Horn en C. Scheppe, 141-159. Londen, New York: Routledge.
- Fokkema, Tineke, Saskia Welschen, Theo van Tilburg, Fleur Thomése, Sajatcentrum. 2016. *Eenzaamheid onder oudere migranten: Literatuuronderzoek en interviews*. Amsterdam: Ben Sajatcentrum.
- Fokkema, Tineke en Nina Concova. 2018. "Turkse en Marokkaanse ouderen in Nederland en België: een sociaal-demografisch profiel." *Tijdschrift over ouder worden & samenleving*, 2: 15-19.
- Fokkema, Tineke. 2019. *Migranten van het eerste uur, verloren generatie op leeftijd?* Inaugurele rede. Rotterdam: Erasmus Universiteit.
- Fry, Christine. 2009. "Out of the armchair and off the veranda: anthropological theories and the experiences of aging." In *Handbook of theories of aging*, geredigeerd door V.L. Bengtson, D. Gans, N.M. Putney en M. Silverstein, 499-515. New York: Springer.
- Gmelch, George. 1980. "Return migration." *Annual Review of Anthropology*, 9: 135-159.
- Golden, Jeannette, Rónan Conroy, Irene Bruce, Aisling Denihan, Elaine Greene, Michael Kirby en Brian Lawlor. 2009. "Loneliness, social support networks, mood and wellbeing in community-dwelling elderly." *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 24 (7): 694-700.

- Han, Jina en Virginia E. Richardson. 2010. "The relationship between depression and loneliness among homebound older persons: Does spirituality moderate this relationship?" *Journal of Religion & Spirituality in Social Work*, 29 (3): 218-236.
- Hawkey, Louise, Mary Elizabeth Hughes, Linda J. Waite, Christopher M. Masi, Ronald A. Thisted en John T. Cacioppo. 2008. "From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness: the Chicago health, aging, and social relations study." *Journal of Gerontology Social Sciences*, 63 (6): 375-384.
- Hendricks, Jon. 2003. "Structure and identity—mind the gap: toward a personal resource model of *successful aging*." In *The Need for Theory: Critical Approaches to Social Gerontology for the 21st Century*, geredigeerd door S. Biggs, A. Lowenstein en J. Hendricks, 63-87. Amityville, New York: Baywood.
- Huijk, Willem. 2018. *De religieuze beleving van moslims in Nederland*. Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau.
- Idler, Ellen. 1987. "Religious involvement and the health of the elderly: Some hypotheses and an initial test." *Social Forces*, 66: 226-238.
- Itzigsohn, José en Silvia Giorguli-Saucedo. 2005. "Incorporation, transnationalism, and gender: immigrant incorporation and transnational participation as gendered processes." *International Migration Review*, 39 (4): 895-920.
- Jianbin, Xu en Kalyani K. Mehta. 2003. "The effects of religion on subjective aging in Singapore: An interreligious comparison." *Journal of Aging Studies* (17): 485-502.
- Johnson, Paul en Larry C. Mullins. 1987. "Growing Old and Lonely in Different Societies: Toward a Comparative Perspective." *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 2 (3): 257-275.
- Johnson, Malcom. 2009. "Spirituality, finitude, and theories of the life span." In *Handbook of Theories of Aging*, geredigeerd door V.L. Bengtson, D. Gans, N.M. Putney en M. Silverstein, 659-674. New York: Springer.
- Jorna, Ton. 2015. Mag een mens eenzaam zijn? In: *Mag een mens eenzaam zijn. Studies naar existentiële eenzaamheid en zingeving*, geredigeerd door T. Jorna, 9-16. Amsterdam: SWP.
- Jylhä, Marja. 2004. "Old age and loneliness: Cross-sectional and longitudinal analyses in the Tampere Longitudinal Study on Aging." *Canadian Journal on Aging / La Revue Canadienne du Vieillessement*, 23: 157-168.
- Klok, Jolien en Tineke Fokkema. 2016. "Verbondenheid beschermt oudere migranten tegen ernstige eenzaamheid." *Demos*, 32 (6): 8.
- Klok, Jolien, Theo van Tilburg, Bianca Suanet en Tineke Fokkema. 2017. "Transnational aging among older Turkish and Moroccan migrants in the Netherlands: Determi-

- nants of transnational behavior and transnational belonging." *Transnational Social Review*, 7 (1): 25-40.
- Kirkpatrick, Lee en Philip R. Shaver. 1992. "An attachment-theoretical approach to romantic love and religious belief." *Personality and Social Psychology*, 18 (3): 266-275.
- Kirkpatrick, Lee, Daniel J. Shillito en Susan L. Kellas. 1999. "Loneliness, social support, and perceived relationships with God." *Journal of Social and Personal Relationships*, 16 (4): 513-522.
- Knoops, Kim en Marion van den Brakel. 2010. "Rijke mensen leven lang en gezond. Inkomensgerelateerde verschillen in de gezonde levensverwachting." *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, 88 (1): 17-24.
- Koenig, Harold, David O. Moberg en James N. Kvale. 1988. "Religious activities and attitudes of older adults in a geriatric assessment clinic." *Journal of the American Geriatrics Society*, 36 (4): 362-374.
- Korporaal, Marga, Marjolein I. Broese van Groenou en Theo van Tilburg. 2008. "Effects of own and spousal disability on loneliness among older adults." *Journal of Aging and Health*, 20 (3): 306-325.
- Longitudinal Aging Study Amsterdam (LASA). 2017. Verbondenheid beschermt oudere migranten tegen ernstige eenzaamheid. <https://www.lasa-vu.nl/weetjes/verbondenheid-tegen-eezaamheid.html> geraadpleegd d.d. 20 april 2020.
- Levine, Murray. 2008. "Prayer as Coping: A Psychological Analysis." *Journal of Health Care Chaplaincy*, 15 (2): 80-98.
- Liang, Jiayin en Baozhen Luo. 2012. "Toward a discourse shift in social gerontology: From *successful aging* to *harmonious aging*." *Journal of Aging Studies*, 26 (3): 327-334.
- Litwin, Howard. 1997. "The network shifts of elderly immigrants: the case of Soviet Jews in Israel." *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 12: 45-60.
- Lunaigh, Conor en Brian A. Lawlor. 2008. "Loneliness and the health of older people." *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23 (12): 1213-1221.
- Luhmann, Niklas. 2013. *A systems theory of religion*, vertaald door D.A. Brenner met A. Hermann, geredigeerd door A. Kieserling, 63-80. Stanford, California: Stanford University Press.
- Machielse, Anja. 2006. *Onkundig en onaangepast. Een theoretisch perspectief op sociaal isolement*. Utrecht. Van Arkel.
- Mandaville, Peter. 2003. *Transnational Muslim politics: Reimagining the Umma*. Londen, New York: Routledge.

- Masters, Kevin en Glenn I. Spielmans. 2007. "Prayer and Health: Review, Meta-Analysis, and Research Agenda." *Journal of Behavioral Medicine*, 30: 329–338.
- McMichael, Celia. 2002. "Everywhere is *Allah's* place: Islam and the everyday life of Somali Women in Melbourne, Australia." *Journal of Refugee Studies* (15): 171-188.
- Meulenkamp, Tineke, Sandra P.A. van Beek, Debby L. Gerritsen, Fuusje M. de Graaff, en Anneke L. Francke. 2010. *Kwaliteit van leven bij migranten in de ouderenzorg: een onderzoek onder Turkse, Marokkaanse, Surinaamse, Antilliaanse/Arubaanse en Chinese ouderen*. Utrecht: Nivel.
- Nhass, Hanan. 2019. *Migraine van migratie? Niet-gepubliceerde voorverkenning naar re-migratiewens van ouderen met een Turkse en Marokkaanse achtergrond*. Utrecht: Kennisplatform Integratie & Samenleving (op te vragen bij auteur).
- Nitsche, Brigitte en Firiël Suijker. 2003. *Factsheet allochtone ouderen en wonen*. Utrecht. NIZW/FORUM.
- Nyqvist, Fredrica, Mima Cattan, Lars Andersson, Anna F. Forsman en Yngve Gustafson. 2013. "Social capital and loneliness among the very old living at home and in institutional settings: A comparative study." *Journal of aging and health*, 25 (6): 1013-1035.
- Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten (NOOM). 2019. Factsheet Armoede onder migranten 55-plussers. <https://netwerknoom.nl/wp-content/uploads/2019/06/NOOM-factsheet-Armoede-onder-oudere-migranten.pdf> geraadpleegd d.d. 12 oktober 2019.
- Paloutzian, Raymond en Craig W. Ellison. 1982. "Loneliness, spiritual well-being, and the quality of life." In *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*, geredigeerd door L.A. Peplau en D. Perlman, 224-237. New York: Wiley.
- Paparusso, Angela en Elena Ambrosetti. 2017. "To stay or to return? Return migration intentions of Moroccans in Italy." *International Migration*, 55 (6): 137 -152.
- Pargament, Kenneth, Harold Koenig en Lisa M. Perez. 2000. "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE." *Journal of Clinical Psychology*, 56 (4): 519-543.
- Pargament, Kenneth. 1997. *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Peplau, Letitia Anne en Daniel Perlman. 1982. "Perspectives on loneliness." In *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and Therapy*, geredigeerd door L.A. Peplau en D. Perlman, 1-18. New York: Wiley-Interscience.
- Pinquart, Martin en Silvia Sörensen. 2001. "Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis." *Basic and applied social psychology*, 23 (4): 245-266.

- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). 2016. Eenzaamheid naar herkomst 2016.
<https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/eenzaamheid/cijfers-context/huidige-situatie#node-eenzaamheid-naar-herkomst> geraadpleegd d.d. 21 oktober 2019.
- Rokach, Ami, Tricia Orzech en Felix Neto. 2004. "Coping with Loneliness in Old Age: A Cross-Cultural Comparison." *Current Psychology*, 23 (2): 124-137.
- Rokach, Ami en Heather Brock. 1997. "Loneliness: A multidimensional experience." *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 34 (1): 1-9.
- Rokach, Ami en Jackie Chin. 2012. "Religiosity and coping with loneliness." *Psychological Reports*, 110 (3): 731-742.
- Rote, Sunshine, Terrence D. Hill en Christopher G. Ellison. 2013. "Religious attendance and loneliness in later life." *The Gerontologist*, 53: 39-50.
- Routasalo, Pirkko, Nina Savikko, Reijo S. Tilvis, Timo E. Strandberg en Kalsu H. Pitkälä. 2006. "Social contacts and their relationship to loneliness among aged people – a population based study." *Gerontology*, 52 (3): 181-187.
- Rowe, John en Robert L. Kahn. 1997. "Successful aging." *The gerontologist*, 37 (4): 433-440.
- Sachedina, Abdulaziz. 2004. "Islamic bioethics." In *Religious Perspectives on Bioethics*, geredigeerd door M. Cherry, 20-25. London: Taylor & Francis Group.
- Said, Hakim Mohamed. 1989. "Islam and the Health of the Elderly." In *Religion, Aging and Health. A Global Perspective*, geredigeerd door William Clements, 27-38. New York, London: The Haworth Press.
- Salma, Jordana en Bukola Salami. 2019. "Growing Old is not for the Weak of Heart: Social isolation and loneliness in Muslim immigrant older adults in Canada." *Health, Social Care & Community*, 28: 615-623.
- Schellingerhout, Roelof. 2004. *Gezondheid en welzijn van allochtone ouderen*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Schellingerhout, Roelof en Kees M. Paling. 2006. *Meer aandacht nodig voor positie allochtone ouderen*. Sociale Vraagstukken. Utrecht: Movisie.
- Schielke, Samuli. 2019. "The power of God: four proposals for an anthropological engagement." *ZMO Programmatic Texts*, 13: 1-20. Berlin: Leibniz-Zentrum Moderner Orient.
- Schoenmakers, Erik. 2013. "Coping with loneliness." Proefschrift, Vrije Universiteit Amsterdam.

- Schoenmakers, Erik, Tineke Fokkema en Theo van Tilburg. 2014. "Eenzaamheid is moeilijk op te lossen en treft niet alleen ouderen." *Demos*, 30 (8): 5-7.
- Uysal-Bozkir, Özgül, Tineke Fokkema, Janet L. MacNeil-Vroomen, Theo G. van Tilburg en Sophia E. de Rooij. 2017. "Translation and Validation of the De Jong Gierveld Loneliness Scale Among Older Migrants Living in the Netherlands." *The Journals of gerontology*, 72 (1): 109-119.
- Van der Aa, Fenneke, Susan van Klaveren, Netty van Triest en Penny Senior. 2018. *Langer thuis een verkenning. Behoeften en toekomst woonzorg voor kwetsbare senioren*. Den Haag: Platform31 en Aedes-Actiz Kenniscentrum Wonen-Zorg.
- Van der Valk, Leonarda, Jos Pieper en Rien van Uden. 2017. "Bidden als Vorm van Religieuze Coping bij Moslima's van Marokkaanse Afkomst." *Yearbook for Ritual and Liturgical Studies*, 33: 74-91.
- Van der Zwet, Renske, Susan de Vries en Jan Willem van de Maat. 2020. *Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid?* Utrecht: Movisie.
- Van Es, Margaretha. 2019. "Islam, intersectionaliteit en superdiversiteit – ofwel: wie interesseert zich nog voor de moslima van boven de veertig?" *Tijdschrift voor Genderstudies*, 21 (1): 69-74.
- Van Tilburg, Theo en Marjolein Broese van Groenou. 2002. "Network and health changes among older Dutch adults." *Journal of Social Issues*, 58 (4): 697-713.
- Van Tilburg, Theo en Tineke Fokkema. 2018. "Hogere Eenzaamheid Onder Marokkaanse En Turkse Ouderen in Nederland: Op Zoek Naar Een Verklaring." *Tijdschrift Voor Gerontologie En Geriatrie*, 49 (6): 263-73.
- Vertovec, Steven. 2003. "Diaspora, transnationalism and Islam: sites of change and modes of research." In *Muslim networks and transnational communities in and across Europe*, geredigeerd door S. Allievi en J.S. Nielsen, 312-326. Leiden: Brill.
- Victor, Christina, Sacha Scambler, John Bond en Ann Bowling. 2000. "Being alone in later life: loneliness, social isolation and living alone." *Reviews in Clinical Gerontology*, 10 (4): 407-417.
- Victor, Christina, Vanessa Burholt en Wendy Martin. 2012. "Loneliness and ethnic minority elders in Great Britain: an exploratory study." *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 27: 65-78.
- Visser, Marlies en Fatima El Fakiri. 2016. "The prevalence and impact of risk factors for ethnic differences in loneliness." *The European Journal Public Health* 26 (26): 977-983.
- Waid, Lisa en Leslie D. Frazier. 2003. "Cultural differences in possible selves during later life." *Journal of Aging Studies*, 17: 251-268.

- Wu, Zheng en Margaret Penning. 2015. "Immigration and loneliness in later life." *Ageing and Society*, 35 (1): 64-95.
- Yerden, Ibrahim. 2013. "Tradities in de knel: Zorgverwachtingen en zorgpraktijk bij Turkse ouderen en hun kinderen in Nederland." Proefschrift, Universiteit van Amsterdam.
- Yohannes, Abebaw, Harold G. Koenig, Robert C. Baldwin en Martin J. Connolly. 2018. "Health behaviour, depression and religiosity in older patients admitted to intermediate care." *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23 (7): 735-740.

Bijlagen

Op de volgende pagina's zijn de bijlagen te vinden waar in de tekst naar verwezen wordt. Qua inhoud beslaat bijlage A mijn logboek voor het veldonderzoek. In bijlage B staat een overzicht van mijn respondenten.

Bijlage A: logboek veldonderzoek

Activiteit	Omschrijving Activiteit	Organisator	Datum	Plaats
Expertmeeting eenzaamheid onder ouderen met migratieachtergrond	Bijeenkomst waarin input is gegenereerd van experts (zie voetnoot 6).	MOVISIE & KIS	13 september 2019	Utrecht
NOOM – dag 2019	NOOM hield haar jaarlijkse bijeenkomst waarin o.a. projecten rondom eenzaamheid werden toegelicht.	NOOM (i.s.m. 50+ Beurs)	22 september 2019	Utrecht
Dagbesteding Marhaban	Huiskamerbijeenkomst van Marokkaans-islamitische oudere vrouwen. Het gezelschap heeft samen gegeten. Ook was er een geestelijk verzorger die vrouwen begeleidde bij het lezen uit de Koran.	AxionContinu	30 september 2019	Utrecht
Sociaal Vitaal in Kleur	Bijeenkomst van Marokkaans-islamitische oudere vrouwen. Het gezelschap kwam bijeen om te praten en Koran te lezen. Tevens kregen zij informatie over zorgverzekeringen.	Stichting Dona Daria	1 oktober 2019	Rotterdam
Kennisatelier 'Eenzaamheid bij migrantenouderen'	Bijeenkomst waarin wetenschappelijke inzichten en kennis vanuit de praktijk van sociaal en gemeentelijke professionals centraal stond.	KIS	29 november 2019	Utrecht

*Bijlage B: overzicht respondenten***Mannelijke respondenten***

Naam	Leeftijd	Burgerlijke staat	Woonplaats	Datum interview
Houssain	76 jaar	Hertrouwd	Rotterdam	17 okt. 2019
Ahmed	70 jaar	Hertrouwd	Den Haag	20 okt. 2019
Hamid	70 jaar	Getrouwd	Rotterdam	17 okt. 2019
Belaid	78 jaar	Getrouwd	Rotterdam	17 okt. 2019
Belkacem	79 jaar	Getrouwd	Rotterdam	17 okt. 2019
Abdellah	77 jaar	Getrouwd	Amsterdam	6 sep. 2019

Vrouwelijke respondenten*

Naam	Leeftijd	Burgerlijke staat	Woonplaats	Datum interview
Batoul	88 jaar	Weduwe	Utrecht	20 sep. 2019
Fadila	62 jaar	Getrouwd	Rotterdam	1 okt. 2019
Fatiha	60 jaar	Weduwe	Utrecht	30 sep. 2019
Noor	55 jaar	Gescheiden	Rotterdam	1 okt. 2019
Touria	78 jaar	Weduwe	Utrecht	30 sep. 2019
Wassima	67 jaar	Getrouwd	Rotterdam	1 okt. 2019

Professionals*

Naam	Functie	Datum interview
Soufiane	Oud-moskeevoorzitter en initiatiefnemer islamitisch woonzorgcentrum	20 sep. 2019
Maimouna	Coördinator islamitische dagbesteding	20 sep. 2019
Hicham	Moskeevoorzitter	24 sep. 2019
Hadjar	Geestelijk verzorger	30 sep. 2019
Halima	Coördinator mantelzorg	9 okt. 2019

**Alle namen van de geïnterviewden zijn gefingeerd met als doel hun privacy te beschermen.*