

Opgave 3 Een tweede familie

tekst 3

Moai

(...) Moai's zijn sociale groepen die gevormd worden in de kindertijd en voortduren tot op hoge leeftijd. De term moai ontstond honderden jaren geleden voor een systeem van financiële ondersteuning in een dorp. (...) Als een persoon geld nodig had om land te kopen of voor een noodgeval, dan was de enige manier dat de dorpsbewoners zelf geld bij elkaar legden. Tegenwoordig is dit systeem uitgegroeid tot een sociaal netwerk, een culturele traditie voor sociale steun.

15 In kleine buurten verspreid over Okinawa, komen vrienden samen (soms dagelijks en soms een paar keer per week) met een gemeenschappelijk voornemen om te roddelen, te genieten van het leven, advies te delen en zelfs om financiële bijstand te geven als dat nodig is. Ze noemen deze groepen hun moai. Van oudsher worden ongeveer vijf jonge kinderen aan elkaar gekoppeld in een groep en op dat moment gaan ze een verbintenis voor het leven met elkaar aan. Ze komen regelmatig samen met hun moai voor zowel werk als plezier en om middelen met elkaar te delen, alsof het hun tweede familie is. Sommige moai's zijn meer dan 90 jaar bij elkaar gebleven!

Een van de vrouwen met wie Dan Buettner en mede-onderzoekers in

Okinawa het genoeg hadden om kennis te maken, was Klazuko Manna, die met haar 77 jaar de jongste van haar moai was. Ze benadrukte dat het niet alleen om roddelen en kletsen gaat – het is diepgaande steun en respect voor elkaar. “Elk lid weet dat haar vrienden net zoveel op haar rekenen als zij op haar vrienden. Als je ziek wordt, je partner overlijdt of als je geen geld meer hebt, weten we dat iemand je zal helpen. Het is veel gemakkelijker om door het leven te gaan als je weet dat er een stevig vangnet is.” Tot op de dag van vandaag is ongeveer de helft van de Okinawanen lid van minstens één moai. (...)

55 Onderzoek toont aan dat je sociale contacten een langdurig effect kunnen hebben op je gezondheid en geluk. (...) In Okinawa weten leden van een moai met zekerheid dat er altijd iemand voor hen is, wat stressverlagend werkt. (...) Ouderen zonder goede vrienden hebben een grotere kans om chronische ziekten zoals hartaandoeningen, diabetes en depressie te ontwikkelen dan hun leeftijdgenoten met goede vrienden. (...) Door een goede vriendenkring te hebben, voeg je niet alleen jaren aan je leven toe, maar geniet je ook net iets meer van je tijd hier op aarde. (...)

bron: Aislinn Kotifani, bluezones.com, 2018