

de mens.^{uvv}.nu magazine

Juli - augustus - september 2023 | 12de jaargang nr. 3 | Verschijnt driemaandelijks
V.u.: Freddy Mortier - Afgiftekantoor masspost Brussel X - P900224

Dossier
Eenzaamheid

Jong.nu
Inke Gieghase

**“Er zijn voor mensen
op een van de moeilijkste
momenten in hun leven”**

Michaël Van Droogenbroeck over afscheid en zingeving

vrijzinnig humanistisch tijdschrift
voor iedereen

de mens.^{uvv}.nu
is vrijzinnig humanistisch



deMens.nu – Unie Vrijzinnige Verenigingen vzw

Federaal secretariaat

Brand Whitlocklaan 87 bus 9
1200 Sint-Lambrechts-Woluwe
02 735 81 92
info@deMens.nu
www.deMens.nu

Hoofredactie

Anne-France Ketelaer

Redactie

Jérémy Celen
Lieve Goemaere
Wouter Goemaere
Bert Goossens
Joke Goovaerts
Philipp Kocks
Laure Lytens
Veerle Magits
Jana Peeters
Daphne Siozos
Katrien Styne
Evelien Vandebussche
Hilde Vandervelde
Ellen Vandevijvere
Kendy Wissels

Eindredactie

Hilde Vandervelde

Lay-out

Drukkerij Verspecht

Foto cover

© Jeroen Vanneste

deMens.nu Magazine is een gratis vrijzinnig humanistisch tijdschrift dat vier keer per jaar verschijnt. De redactie van deMens.nu Magazine is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de door derden geleverde artikels. Dit magazine is auteursrechtelijk beschermd.

Onder auspiciën van de Unie Vrijzinnige Verenigingen vzw.

Conform de wet tot bescherming van de persoonlijke levenssfeer ten opzichte van de verwerking van persoonsgegevens (8 december 1992) en de algemene verordening gegevensbescherming (AVG - (EU) 2016/679) herinneren we je eraan dat een aantal van je persoonsgegevens werden opgenomen in ons adresbestand. Dit magazine wordt enkel opgestuurd op uitdrukkelijke aanvraag en/of met uitdrukkelijke toestemming.

Via schriftelijk verzoek, gericht aan Anne-France Ketelaer, algemeen directeur deMens.nu, Brand Whitlocklaan 87 bus 9 te 1200 Sint-Lambrechts-Woluwe, of via privacy@deMens.nu kan je de inzage, correctie of verwijdering van je opgeslagen persoonsgegevens verkrijgen.

Reacties op dit nummer kan je steeds mailen naar info@deMens.nu



Gedrukt op papier
afkomstig van
duurzaam bosbeheer



Lid van WE MEDIA



Eenzaamheid



Nee, ik ben nooit alleen met mijn eenzaamheid. Door haar heb ik evenveel geleerd als ik tranen heb gestort”, dat is vrij vertaald wat de Franse chansonnier

Serge Reggiani in *Ma solitude* zingt. En het geeft mooi

weer dat eenzaamheid een complex gegeven is. Eenzaamheid treft ieder van ons. Het gevoel niet verbonden te zijn, is niet leeftijdsgebonden. De intensiteit en duur ervan kunnen sterk variëren. De impact op de mentale en fysieke gezondheid is groot, preventie en detectie zijn nodig. Want het zijn geen onomkeerbare gevoelens. Sommigen zien er ook een aanzet tot zelfontplooiing en creativiteit in.

Het dossier van dit magazine focust op eenzaamheid én verbinding, op alleen-zijn én ontmoeting. Hoe kijken denkers naar eenzaamheid, zowel vanuit individueel als maatschappelijk oogpunt? Wat als je actief op zoek wil naar vrienden, hoe pak je dat aan? En als je al een heel leven achter je liggen hebt en je wereld steeds kleiner wordt, hoe ga je dan verder? Of als je op een dag beslist om andere horizons op te zoeken, omdat je naar een andere plek verhuist of voor oorlog op de vlucht bent, welke uitdagingen komen er dan op je pad?

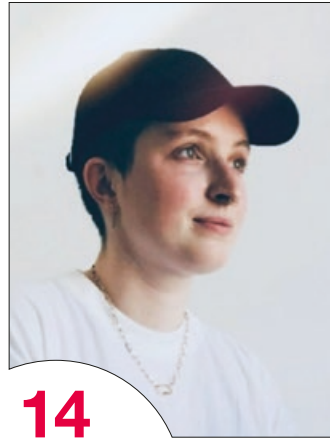
Een ervaringsdeskundige vertelt hoe eenzaamheid deel uitmaakt van een leven met chronische pijn. Ook liefdesverdriet en hartenpijn laten je met een gevoel van leegte achter. Alleen-zijn verschilt dan weer van eenzaamheid, het kan een gevoel van rust en ruimte opleveren en je dichterbij jezelf brengen. Dat je ook in moeilijke situaties of momenten nooit alleen bent, daar getuigen de vele lotgenotengroepen van, waar de kracht van verbinding in de praktijk wordt omgezet.

Naast het dossier heeft dit nummer nog veel moois te bieden. Journalist Michaël Van Droogenbroeck vertelt over de passie voor zijn job, maar meer nog voor de wereld van de uitvaartzorg. Woordkunstenaar Inke Gieghase ijvert voor een veilige en inclusieve omgeving voor lgbtqia+ personen. En verder, ontdek het vooral zelf. Veel leesplezier.



Hilde Vandervelde

Inhoud



**Een vrijzinnig
humanistisch
magazine voor
iedereen**

Dit magazine bevat een toegankelijke mix van luchtige en diepgravende artikels over eigentijdse onderwerpen die verband houden met vrijzinnig humanisme.

Vrijzinnig humanisten geloven in de mens en plaatsen die centraal

De verantwoordelijkheid voor zin en moraal ligt voor vrijzinnig humanisten bij de mens. We bepalen zelf hoe we ons leven zin geven in het hier en nu, en dat doen we met respect voor de keuze van anderen en voor de natuur. We streven daarom ook naar een warme en solidaire democratische samenleving waar elk individu zich ten volle kan ontplooiën. Hoewel iedereen anders is, zijn we gelijkwaardig en moeten we onszelf kunnen zijn.

Vrijzinnig humanisten kijken kritisch naar de wereld en naar zichzelf

We aanvaarden niet zomaar wat anderen zeggen, maar oordelen zelf wat goed is en wat slecht. Dé waarheid bestaat immers niet en dus kan niemand die opleggen. Daarom stellen we alles in vraag tot we nieuwe inzichten hebben. Het is onze ultieme vrijheid: het mogen veranderen van mening.

Vrijzinnig humanisten zijn een bont allegaartje

Jong en oud, rijk en arm, uit alle hoeken van de wereld ... We geven allen zelf zin aan ons leven en maken er samen het beste van. Hier en nu en met vertrouwen in de toekomst.

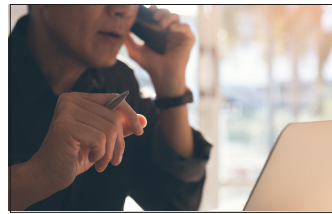
deMens.nu Magazine is er voor vrijzinnig humanisten, maar ook voor iedereen die zich betrokken voelt bij onze samenleving en zeker ook voor nieuwsgierigen.



46



47



48



54

6 Onderhuids

Interview met Michaël Van Droogenbroeck: "Ieder contact is anders, dat maakt het iedere keer weer bijzonder"

11 Vrijzinnige barometer

Menstruatiearmoede op school aanpakken

12 Wetenschappelijk onderzocht

Levenslange preventie en detectie van eenzaamheid

14 Jong.nu

Interview met Inke Gieghase: "Taboes doorbreken en bespreekbaar maken"

17 Dossier

Eenzaamheid

45 Column Kurt Van Eeghem

Onverstoorbaar tokkelen, scrollen en swipen

46 Achter de schermen

SOS Nuchterheid Mechelen

47 Ingezoomd

Tentoonstelling *Draw for Change!*

48 Vrijwilligers van bij ons

Marleen Driesen, vrijwilliger bij huisvandeMens Genk

50 Een bank vooruit

Stephanie Lamerikx, leerkracht niet-confessionele zedenleer, over samenhang in de klas

51 Breinpijn

Puzzel mee en maak kans om een boek te winnen

52 Van de bovenste plank

Het verhaal van Vlaanderen, Extreem online, Mi país imaginario en Homo's en lesbiennes in nazi-Europa

54 Actua

Nieuwsberichten en activiteiten

56 Op het terrein

Een knuffel om je beter te voelen

57 Achter tralies

Een gevoel van falen

58 Column Tinneke Beeckman

Samen en niet elk apart

59 Levenskunst

60 Het huisvandeMens in je buurt



**“Ieder contact is anders,
dat maakt het iedere
keer weer bijzonder”**

Interview met Michaël Van Droogenbroeck

Wanneer je naar het VRT NWS journaal van 19 uur kijkt, is de kans groot dat je Michaël Van Droogenbroeck in de loop van de uitzending ziet verschijnen. Als journalist tracht hij het financiële nieuws op een heldere manier tot bij de kijkers te brengen. We ontmoeten hem in het gemeenschapscentrum De Bosuil in Overijse voor een gesprek over zijn werk, de liefde en een opmerkelijke passie, namelijk uitvaartzorg.

Jana Peeters - foto's © Jeroen Vanneste

Je bent inmiddels niet meer weg te denken bij het journaal. Waar komt die passie voor de media vandaan?

Voor mij begon alles met de radio. Die fascinatie heb ik van thuis uit meegekregen. Wanneer mijn papa als tuinbouwer aan de slag was, mocht de radio gewoon niet ontbreken. Als kleine jongen ging ik samen met hem naar de veiling en ik herinner me nog goed dat daar ter plaatse het programma *Te bed of niet te bed* met Jos Ghysen op Radio 2 was te horen. Hij was een legendarische radiomaker die tijdens de hoogdagen tot een miljoen luisteraars trok. Ik was meteen gefascineerd.

Hoe kom je als jonge kerel in de radiowereld terecht?

Het boeide me ontzettend om te zien dat je op de ene plaats in een microfoon spreekt, om op een andere plaats bij iemand terecht te komen. Wat later begon het echt te kriebelen. Toen ik als tiener ging fietsen, viel mijn aandacht op een gebouw met een radioantenne. Vol goede moed stapte ik er binnen met de vraag of ik mocht presenteren. En ja, hoor. Ze hadden eigenlijk niemand anders, dus kon ik bij de lokale radio aan de slag. Wat ik tussen mijn veertiende en achttiende vrij intens heb gedaan. Ik presenteerde plaatjes van de hitparade, de *Toffe 40* genaamd. Het stelde niet zo veel voor en er waren niet zo veel luisteraars, maar ik kreeg het presenteren onder de knie en ontdekte mijn passie voor radio maken.

Intussen ben je een bekende figuur. Van het Wereld Economisch Forum in Davos tot de inflatie in ons land, je verschijnt bijna dagelijks op tv. Word je op straat vaak aangesproken?

Ik word regelmatig wel eens aangesproken, maar vind dat niet erg. Toen ik als journalist begon, stond ik daar niet echt bij stil, tot het geleidelijk aan gebeurt en mensen je toch aanspreken. Heel gek, want meestal streef je dat in dit werk niet na, maar het hoort gewoon bij de job. Het helpt wel dat mensen echt vriendelijk zijn. En het is altijd leuk om te horen dat je het goed doet.

Financiën, voor mij is dat best ingewikkelde materie. Jij hebt daar duidelijk minder moeite mee. Wat is de truc om het onderwerp toch op mensenmaat te brengen?

Ik weet niet of er een truc is, maar ik probeer zoveel mogelijk vanuit mezelf te vertrekken en het over te brengen zoals ik het begrijp. Ik ben socioloog van opleiding, wat iets heel anders is dan econoom. Die insteek helpt me wel om met een andere bril naar de nieuwsfeiten te kijken. We werken voor een breed publiek. Meer dan een miljoen mensen kijken naar het journaal van 19 uur en iedereen heeft een andere achtergrond. Ondanks de complexiteit is het financiële nieuws wel iets dat de meeste mensen aanbelangt. Ik probeer het helder en duidelijk te brengen, zonder veel tierelantijnen, rechttoe rechtaan, gewoon zeggen zoals het is.



Wat is het leukste aspect aan een job als reporter?

Het onregelmatige karakter ervan maakt de job zo interessant. Het ene moment krijg je telefoon, vervolgens spring je in je auto en het andere moment breng je ergens verslag over uit. Ik zou het moeilijk vinden om van maandag tot vrijdag, van negen tot vijf te werken. Het stopt nooit, maar dat heeft natuurlijk ook zijn uitdagingen. Het is al gebeurd dat ik met vakantie ben en dat ik me naar het werk haast, omdat er iets nieuwswaardigs is voorgevallen. Soms lukt dat niet en ben je gefrustreerd als je het gebeuren hebt moeten missen. De job heeft een heel onregelmatig karakter en is erg onvoorspelbaar. Je weet 's morgens niet hoe je dag er zal uitzien, laat staan wat je 's avonds zal hebben gedaan. Al die combinaties maken het werk uitermate boeiend.

Als je op nieuwswaardige momenten paraat staat, heb je ongetwijfeld al veel interessante personen ontmoet?

Inderdaad. Als reporter sta je niet op de eerste rij, maar wel op een bevoorrechte positie. Vanaf de zijlijn kan je gebeurtenissen pas écht zien en meemaken. Daardoor krijg ik de kans om heel wat interessante personen te leren kennen. Toen ik als nieuweling aan politieke verslaggeving deed, was het toch even zoeken om als outsider mijn weg te vinden. Je komt in een cocon terecht, waarin het vrij moeilijk is om contacten te leggen. Maar inmiddels is die generatie van mensen diegene die nu het beleid maakt en in het parlement zetelt. Ik leerde hen van bij de start kennen en ben gedurende vijftien jaar met hen meegegroeid. Intussen ben ik zelf zichtbaarder en dus ook vlotter bereikbaar geworden, wat handig is.

Je hebt de liefde op de VRT-nieuwsdienst gevonden. Betekent dat een stevige portie actualiteit en politiek bij het familieontbijt?

Nee, eigenlijk niet. We praten wel over het werk zoals anderen dat zouden doen, maar het domineert onze gesprekken niet. Mijn vrouw Annelies (Van Herck, red.) werkt ook op onregelmatige uren. Dat betekent dat we soms op gekke momenten thuis zijn. Het is fijn om elkaar in die moeilijke werktijden te begrijpen. Het gebeurt al eens dat een van ons een familiefeest vroeger moet verlaten of dat de planning plots wijzigt. Dat hoort er allemaal bij als je beiden in de media werkt. We vormen een nieuw samengesteld gezin met onze zonen van elf en vijftien. Soms loopt het onregelmatige karakter van onze job ook wel in onze vrijetijdsbesteding door, maar verder zijn we een heel gewoon gezin. We nemen het leven meestal zoals het komt.

Hoe staan jullie als gezin in het leven?

We willen onze kinderen met een open blik op de wereld grootbrengen. Kritisch denken en vrij van dogma's. Beiden hebben inmiddels hun lentefeest achter de rug. We hebben daarvoor een eigen vertaling van de symboliek erachter gemaakt. Het was heel bijzonder om samen met familie bij zo'n overgangsmoment stil te staan. Ik ben zelf met veel vrijheid en ruimte voor eigen verantwoordelijkheid opgegroeid. We mochten een beetje van het pad afwijken, om er nadien zelf weer op te komen. Dat wil ik ook aan onze kinderen meegeven.

“Kritisch denken, vrij van dogma’s, met een open blik op de wereld”



Je hebt ook een heel bijzondere vrijetijdsbesteding, namelijk afscheidsplichtigheden uitvoeren. Hoe kom je als reporter in de uitvaartwereld terecht?

Dat is wat gek gelopen. Als tiener wilde ik geen journalist worden, maar begrafenisondernemer. Ik ving een eerste glimp van de uitvaartzorg op na het overlijden van mijn grootvader, inmiddels meer dan twintig jaar geleden. Het is een typisch beroep dat je van vader op zoon overdraagt, maar mijn ouders stonden er helemaal niet achter. Toch is het altijd in mijn hoofd blijven zitten. Na mijn studies volgde ik een opleiding voor begrafenisondernemer. Ik heb heel even bij een begrafenisondernemer gewerkt, maar ging nadien als reporter aan de slag.

Tijdens een interview heb ik ooit verteld dat ik met veel genegenheid op de job terugkeek en dat ik het nog wel eens opnieuw wilde doen. Een plaatselijke begrafenisondernemer in Overijse heeft dat opgepikt en nam meteen contact met me op: “We hebben plechtigheden in onze aula, maar niet genoeg mensen om ze uit te voeren.” Van het een kwam het ander.

De uitvaartzorg interesseert je dus al van jongs af aan?

Dat klopt, en tijdens de coronaperiode ben ik weer in de wereld van de uitvaartzorg gerold. Ik houd me niet alleen met de plechtigheden bezig, maar doe alle facetten van de job, gaande van het verzorgen van de overledenen tot de gesprekken met de nabestaanden.

Ik doe het nu twee jaar en vind het oprecht de mooiste job die iemand kan doen. Je bent er voor mensen op een van de moeilijkste momenten in hun leven, precies tussen het tijdstip van een overlijden en het moment van het definitief afscheid nemen. Een familie door die moeilijke tijd heen gidsen, is ontzettend dankbaar. Van alle bezigheden heb ik het gevoel dat ik daarmee het grootste verschil kan maken.

Wat is voor jou de grootste uitdaging wanneer je mensen bij een afscheid begeleidt?

Ik vind het onontbeerlijk om een goede connectie met de nabestaanden te hebben. Je aanpak hangt telkens af van de persoon en de familie die voor je zitten. Afscheid nemen van iemand met jonge kinderen is helemaal anders dan van een mevrouw met achterkleinkinderen. Een natuurlijke dood is dan weer iets heel anders dan een zelfdoding. Ieder contact is anders, dat maakt het iedere keer weer bijzonder.

Het gaat over wat mensen blijven betekenen, nadat ze komen te sterven. De persoon blijft verder leven in de herinneringen van anderen. Dat is wat bij een afscheid centraal staat. Dan is het van essentieel belang om samen op zoek te gaan naar de woorden die nabestaanden niet kunnen vinden of de gevoelens die ze niet kunnen verwoorden. Door over de persoon te spreken, komt het levensverhaal naar boven dat ik zo goed mogelijk neerschrijf en uitspreek.



Toevallig spraken we een kunstenaars in het gemeenschapscentrum hier. Ze vertelde hoe mooi je het afscheid van haar grootvader bracht. Wat doet dat met jou?

Wanneer mensen me achteraf aanspreken om te zeggen hoe mooi het afscheid was, vind ik dat iedere keer weer bijzonder. Van elke persoon blijft er wel iets hangen, omdat het verhaal vaak heel herkenbaar is. Dat betekent dat het ook wel eens dichtbij kan komen. Ik merk dat mensen in de buurt me vaker herkennen van de afscheidsplichtigheden dan van mijn werk voor de televisie. Dat ik beide kan doen, is voor mij echt een meerwaarde als mens.

De moeilijkste vraag van het leven: hoe denk je zelf over leven en dood?

Persoonlijk denk ik dat het leven stopt wanneer de dood komt. Het is afscheid nemen, maar het einde is ook een nieuw begin. Dan gaat het vooral over wat mensen kunnen betekenen, ook nadat ze gestorven zijn. Door over een persoon te praten, blijft die op die manier voortbestaan. Dat is een mooi en universeel gegeven. Het hoeft bij een afscheid ook niet alleen over de moeilijke momenten aan het einde te gaan. Het is stilstaan bij een heel leven. Een groot deel van die herinneringen worden tijdens de ceremonie gevormd.

Daarom is het zo belangrijk om samen op zoek te gaan naar een gepast afscheid dat in de lijn ligt van wie de persoon was.

Nog een lastige vraag om te eindigen: welke kwesties in de wereld houden jou wakker?

Ik probeer me niet over grote maatschappelijke thema's uit te spreken. Het voordeel van journalist zijn, is dat je geen al te uitgesproken mening mag hebben, omdat daar betrokkenheid uit blijkt. Ik zie wat er allemaal gebeurt en heb soms persoonlijke bedenkingen, maar ik heb ook geleerd dat discretie iets is om na te streven.

Jan Becaus, een voormalige collega, zei ooit: "Een anker moet zijn zoals een goede aardappel: kleurloos, geurloos en smaakloos." Een beetje vergezocht natuurlijk, maar er zit wel een kern van waarheid in: wat je er zelf van vindt, mag je niet laten blijken. Als je een bericht objectief wil brengen, moet je je weerhouden van kritiek. Dat is moeilijk, zeker in tijden van sociale media, waar het nu lijkt of je op elk mogelijk moment je mening moet geven. Maar het geeft ook een vrijheid: wanneer je niet overal een eigen mening over moet hebben, krijg je de kans om te observeren en meningen naast elkaar te leggen.



Menstruatiearmoede op school aanpakken

Negen op de tien scholieren vinden dat menstruatiearmoede op school moet worden aangepakt. Dat blijkt uit een bevraging van de Vlaamse Scholierenkoepel bij zo'n elfduizend scholieren. Naar aanleiding van Wereldmenstruatiedag op 28 mei vroeg de Vlaamse Scholierenkoepel daarom aandacht voor de onzichtbare en vaak vergeten problematiek rond menstruatiearmoede.

De Vlaamse Scholierenkoepel publiceerde daartoe op 25 mei 2023 een advies rond menstruatiearmoede. Hieronder lees je een aantal fragmenten uit dat advies.

Nood aan een overkoepelende regelgeving

Het advies van de Vlaamse Scholierenkoepel vraagt het invoeren van een gestructureerde aanpak om het menstruatiewelzijn op school te versterken. Er is nood aan een publiek debat, en dat niet alleen op maatschappelijk niveau. Ook op onderwijsniveau, waar het thema de voorbije jaren vooral richting het domein Welzijn en Armoede werd geschoven, moet het thema hoger op de politieke agenda komen.

Menstruatiearmoede zorgt voor een risico op schooluitval, leerachterstand en mentale uitsluiting. Om het recht op onderwijs en het mentale welzijn van alle scholieren te bewaken, is er dringend nood aan een overkoepelende regelgeving. Er moet ondersteuning komen die elke middelbare school in staat stelt om aan de slag te gaan. Zo kan elke school, samen met haar scholieren, inzetten op informeren en sensibiliseren. Menstruatieproducten moeten toegankelijk en kosteloos kunnen worden aangeboden.

Die aanpak kan revolutionair en innoverend klinken. Dat is niet zo. Sinds 2022 moeten lokale overheden en onderwijsinstellingen in Schotland kosteloos tampons en maandverbanden aanbieden aan iedereen die het nodig heeft. Dit jaar gebeurde in Spanje hetzelfde. Ook Groot-Brittannië en Nieuw-Zeeland hebben wetten die menstruatieproducten op scholen kosteloos maken. Vlaanderen en Brussel moeten mee in die kopgroep. Achterblijven kan volgens de Vlaamse Scholierenkoepel niet.

Menstruatiearmoede op school aanpakken, is dus niet zo'n gek idee. Het advies van de Vlaamse Scholierenkoepel voorziet meer

informatie, cijfers en quotes rond het thema en formuleert op basis daarvan een aantal aanbevelingen voor het beleid.

Voor Onderwijs, Welzijn en Armoedebestrijding

Aanbevelingen van de Vlaamse Scholierenkoepel voor de ministers van Onderwijs, Welzijn en Armoedebestrijding:

- Een publiek debat rond de problematiek van menstruatiearmoede opstarten tussen de ministers van Onderwijs, Welzijn en Armoedebestrijding.
- (Financiële) steun aan scholen geven om de nodige menstruatiesproducten voor leerlingen kosteloos te kunnen voorzien.
- Heldere, toegankelijke en betrouwbare informatie rond menstruatiearmoede voorzien voor scholieren, leerkrachten en directies, bijvoorbeeld via een portaalwebsite. Ondersteun de onderwijsverstrekkers om van die informatie gebruik te maken en moedigen daarin aan. Op die manier komen scholen tot een gelijke startpositie. Gebruik daarvoor de expertise en reeds ontwikkelde tools van de partners die al rond het thema werken.

Voor onderwijsverstrekkers en scholen

Aanbevelingen van de Vlaamse Scholierenkoepel voor de onderwijsverstrekkers en scholen:

- Op school op een toegankelijke manier kosteloze menstruatiesproducten voor de leerlingen voorzien.
- De problematiek van menstruatiearmoede op school serieus nemen en daadwerkelijk aanpakken. Informeer en sensibiliseer scholen, leerlingen, leerkrachten en leerlingenbegeleiders erover. Dat kan onder andere door meer aandacht aan menstruatie te schenken in de lessen seksuele en relationele vorming of door het invoeren van een jaarlijkse infocampagne. Zorg ook voor inspraak van de leerlingen zelf. Gebruik daarvoor de expertise en reeds ontwikkelde tools van de overheid en de partners die al rond het thema werken.
- Komaf maken met onhygiënische toiletten op scholen. Scholieren vragen propere toiletten, zodat ze hun menstruatiesproducten op een hygiënische manier kunnen wisselen.

Meer informatie

Bovenstaand advies van de Vlaamse Scholierenkoepel wordt onderschreven door Bruzelle, Caritas Vlaanderen, Centrum voor Geboorteregeling en Seksuele Opvoeding, deMens.nu, Netwerk tegen Armoede, Rebelle, Stichting Pelicano, Unicef België, Uit de Marge, Vrouwenraad, vzw Krijt, Drupp.be en Goed GeRegeld.

Meer informatie, het volledige advies en projecten van deMens.nu rond menstruatiearmoede op: www.deMens.nu

Levenslange preventie en detectie van eenzaamheid

Nooit liepen er zoveel mensen rond op aarde. We zijn inmiddels met acht miljard en de teller blijft oplopen. En toch slaat eenzaamheid soms genadeloos toe, bij alle generaties. Recente internationale studies geven aan dat 25 à 62 procent van de ouderen zich af en toe eenzaam voelt. Maar tegengesteld aan wat soms wordt gedacht, ontstaat eenzaamheid niet pas in de latere levensfasen.

Jérémy Celen

Zo vroeg mogelijk detecteren

Volgens een enquête uit 2022 van Statbel, het Belgische statistiekbureau, voelt 7,2 procent van de Belgen zich altijd of meestal eenzaam. De meest kwetsbare groepen zijn vijftigplussers, alleenstaanden en langdurig zieken. Bij hen liggen de aangegeven eenzaamheidscijfers het hoogst. Bovendien geven meer dan dubbel zoveel inwoners van Wallonië aan altijd of meestal eenzaam te zijn, namelijk 11,1 procent, tegenover iets meer dan 5 procent van de Vlamingen.

Lise Switsers deed als doctoraatsstudent Agogische Wetenschappen aan de Vrije Universiteit Brussel onderzoek naar eenzaamheid en concludeerde dat eenzaamheid niet enkel gebonden is aan een bepaalde generatie zoals ouderen, maar dat er levenslang aandacht en preventie nodig zijn. Het eerder stereotiepe concept van de 'eenzame oudere' kan volgens die studie in de prullenmand. Volgens het onderzoek van Switsers kunnen mensen immers al vanaf de kindertijd met eenzaamheidsgevoelens worden geconfronteerd. Voor het overgrote deel van de mensen zijn die gevoelens gelukkig tijdelijk, maar ook chronische eenzaamheid tijdens het hele leven komt zeker voor. En de intensiteit van de eenzaamheid kan sterk verschillen van tijd tot tijd. Daarom is het volgens Switsers belangrijk om eenzaamheid zo vroeg mogelijk te onderscheiden. Ook bij oudere mensen kan het gevoel van eenzaamheid van tijdelijke aard zijn, dus daar blijft het detecteren ervan eveneens van essentieel belang.

© Shutterstock.com



Eenzaamheid is niet aan een bepaalde generatie gebonden, er bestaan grote individuele verschillen in het ervaren ervan, en ook de intensiteit en duur kunnen sterk contrasteren: belangrijk evenwel is om eenzaamheid zo vroeg mogelijk te detecteren

Te vaak met negatieve connotatie

Eenzaamheid heeft een eerder negatieve connotatie, maar dat moet worden bijgesteld. Uit de resultaten van het BBC Loneliness Experiment bij 5.263 Britten ouder dan zestig die met (lichte) eenzaamheidsgevoelens kampten, bleek dat 4 procent van de respondenten aangaf eenzaamheid altijd als iets positiefs te ervaren. Bijna 40 procent zei bovendien eenzaamheid soms als iets positiefs te beleven. Uit het verdere onderzoek van Switsers blijkt dat hulpverleners en onderzoekers eenzaamheid te vaak benaderen als een negatief gegeven met nefaste gevolgen voor onder meer gezondheid en mentaal welzijn. Switsers stelt dat die zienswijze voorbijgaat aan het existentiële gegeven van eenzaamheid dat ook positief van aard kan zijn. Bovendien komt uit de studie naar voren dat eenzaamheid voor sommige respondenten net kansen op zelfontplooiing creëert en een inspiratiebron voor creativiteit kan vormen.

Eenzaamheid kent ook verscheidene dimensies. Emotionele eenzaamheid verwijst naar het ontbreken van een naaste met wie een hechte band wordt gevormd, zoals een partner of beste vriend. Sociale eenzaamheid wijst dan weer op het afwezig zijn van een breder sociaal netwerk van vrienden, burens of collega's. Dat is nauw verbonden met sociale isolatie, waarbij een persoon afgezonderd van anderen leeft. En dan is er nog existentiële eenzaamheid, een diepere vorm van eenzaamheid die voortvloeit uit de onoverbrugbare kloof tussen het individu en de anderen. Het kan worden beschouwd als een voortdurend aanwezig gevoel van ondraaglijke leegte, van ondraaglijk verlangen en verdriet als gevolg van het besef dat de dood een fundamentele scheiding van het mens-zijn is.

Impact op de gezondheid

Verschillende studies wijzen op de ingrijpende impact van langdurige blootstelling aan eenzaamheid. Volgens een onderzoek uit 2010 van Julianne Holt-Lunstad, psycholoog en onderzoeker aan de Brigham

Young University, is de combinatie van alleen wonen en een gebrekkig sociaal netwerk even slecht voor de gezondheid als het roken van vijftien sigaretten per dag. Ook kan het, volgens datzelfde onderzoek, de kans op onder andere hoge bloeddruk en vroegtijdig sterven vergroten en is het ongezonder dan lijden aan obesitas.

Uit cijfers van het Britse Office for National Statistics blijkt bovendien dat 50 procent van de mensen met een beperking aangeeft op eender welk moment met eenzaamheid te kampen. Daarnaast is er ook een gendercomponent aan eenzaamheid verbonden. Volgens diezelfde statistieken blijkt dat vrouwen frequenter aangeven eenzaam te zijn dan mannen. Ook de Belgische enquête van Statbel bevestigt die tendens van hogere eenzaamheidscijfers bij vrouwen. Wel is het zo dat een grotere groep van oudere mannen, met name vijftigplussers, zich vaker sociaal geïsoleerd voelt dan vrouwen uit diezelfde leeftijdscategorie.

Onbevooroordeeld kijken

Het is belangrijk om aandacht te hebben voor de preventie van eenzaamheid. Hoewel er zeker nuance in de perceptie van eenzaamheid moet worden gebracht, zoals het onderzoek van Lise Switsers aantoonde, is de impact van eenzaamheid op zowel de mentale als de fysieke gezondheid groot. Daarom is het cruciaal om eenzaamheid zo vroeg mogelijk te detecteren, want zelfs in de latere levensfasen zijn het geen onomkeerbare gevoelens.

Er bestaan grote individuele verschillen in het ervaren van eenzaamheid, en ook de intensiteit en duur kunnen sterk contrasteren. Voor sommige mensen kan eenzaamheid net een stimulans voor zelfontplooiing en creativiteit betekenen. Dat besef kan voor hulpverleners en onderzoekers belangrijk zijn om onbevooroordeeld naar eenzaamheid te kijken.



“Taboes doorbreken en bespreekbaar maken”

Inke Gieghase (die/hun) is woordkunstenaar, *public speaker*, schrijver, journalist en activist. Inke focust zich vooral op lgbtqia+thema's en streeft ernaar om zowel nationaal als internationaal een veilige en inclusieve omgeving voor die gemeenschap te creëren. Taboes doorbreken met behulp van woorden, maar ook van daden. Een gesprek over impact hebben en open zijn.

Philipp Kocks

◀ Inke Gieghase: “Het is vaak moeilijk om grote systemen aan te pakken en te veranderen, maar kleinere stappen op micro- of mesoniveau kunnen ook opgeteld worden en tot veranderingen op structurele niveaus leiden.”



Onderschat de impact die je als individu kan hebben niet



Wat versta jij onder taboedoorbrekend werken?

Voor mij betekent dat dat je zaken op verschillende manieren bespreekbaar maakt. Als ik bijvoorbeeld met woordkunst taboes wil doorbreken, dan doe ik dat vanuit mijn eigen ervaringen, maar ook door het delen van verhalen van andere mensen, uiteraard na onderling overleg en toestemming. Belangrijk daarbij is dat ik het durf te hebben over onderwerpen die nog te weinig worden besproken. Met die kunst kan je dan zaadjes planten om mensen aan het denken te zetten en zo de conversatie te openen.

Essentieel is ook dat je een *safe(r) space* kan creëren, waar mensen het gevoel hebben dat ze vrij over hun ervaringen kunnen spreken. Alleen op die manier kan je echt taboedoorbrekend werken. Bij sommigen gaat dat goed met behulp van kunst, anderen hebben meer aan theoretische lezingen en nog anderen gaan er het liefst zelf concreet mee aan de slag.

Safe spaces - veilige en vertrouwde omgevingen - zijn inmiddels gekend, maar jij hebt het over *safe(r) spaces*.

Dat gaat over quasi hetzelfde, maar ik vind het wel cruciaal om de ‘r’ er tussen haakjes bij te zetten. Een *safe(r) space* creëren, is een proces dat constant aan de gang is. Je benadrukt daarmee ook dat het onmogelijk is om die veiligheid op elk moment te garanderen. Het is een doel om naar te streven en je laat aan iedereen weten dat je bereid bent om samen aan die veilige plek te werken.

Welke zijn de grootste obstakels waar je in je werk als activist tegenaan loopt?

Op dit moment zijn er veel. Ik merk bijvoorbeeld dat kleinere issues worden opgepikt en uitvergroot. Natuurlijk zijn genderneutrale toiletten belangrijk. Uiteraard zijn voornaamwoorden in je e-mailhandtekening relevant. Maar ik heb het gevoel dat de media zich alleen op zo’n zaken focussen, waardoor de grote achterliggende

problemen niet meer worden uitgesproken. Denk maar aan mentaal en fysiek geweld ten aanzien van lgbtqia+ personen, de ellenlange wachtlijsten die er zijn als het over genderbevestigende zorg gaat, structurele uitsluiting en het gebrek aan kennis ter zake in onder andere de gezondheidszorg, het onderwijs en de media.

In het algemeen heerst er nog steeds heel wat onwetendheid, waardoor mensen tegenstand bieden. Zoals in de Verenigde Staten, waar de ideologieën die beweren dat drag personen en trans personen gevaarlijk zijn, nu flink terrein winnen. Die ideeën maken ook in ons land meer en meer opgang. En online zie je dat mensen geen blad meer voor de mond nemen. Dat is ontzettend gevaarlijk. Het creëert een onveilig gevoel bij de lgbtqia+community.

Jij bent aan de slag als consultant bij organisaties en bedrijven. Hoe gaat dat in z’n werk?

In mijn lezingen en workshops probeer ik te focussen op de impact die je op kleine schaal kan hebben. Het is vaak moeilijk om grote systemen aan te pakken en volledig te veranderen. Maar die kleinere stappen op micro- of mesoniveau kunnen ook opgeteld worden en tot veranderingen op grotere structurele niveaus leiden. Want dat is nodig. Ik probeer het gewoon stap per stap te bekijken.

Op welke manier uit die kleine impact zich?

Als ik een voorbeeld mag aanhalen. Ik heb een lezing gegeven op een school waar een leerling tegen een zorgleerkracht had gezegd dat die in de knoop zat met gender en identiteit. De school had het initiatief genomen om die lezing te organiseren voor iedereen die wilde deelnemen: leerlingen, personeel en ouders. Ik heb daar mijn verhaal gedaan en op het einde heeft die leerling voor een volle zaal gezegd dat die niet de juiste woorden had en het ook niet aandurfde om er in het openbaar over te spreken, maar dat die zich voelde zoals Inke en dat die non-binair is.

“

Mensen aan het denken zetten

”

Inke Gieghase: “Als jij een persoon bent bij wie andere mensen in je organisatie of bedrijf het gevoel hebben dat ze zichzelf kunnen zijn, dan is dat al een enorme stap in de goede richting.”



Het feit dat die tiener dat tegen al die mensen durfde te zeggen, daar heb ik me echt aan opgetrokken. Toen ik zo jong was, kon ik me ook niet uitdrukken en had ik geen vangnet om op terug te vallen. Het feit dat mensen nu de woorden kunnen vinden om zich uit te drukken en in een gemeenschap terecht kunnen, laat een grote indruk op mij na.

Zelf probeer ik op sociale media altijd open te zijn over mijn identiteit en dan merk ik dat het voor anderen makkelijker is om zichzelf te vinden, om hun identiteit te ontdekken. Als je genoeg mensen hebt aan wie je je kan optrekken, dan besef je dat je ook openlijk kan opkomen voor wie je bent.

Welke tools geef je aan organisaties mee?

Dat is heel breed en hangt van de sector of organisatie zelf af. Als bedrijven of organisaties meer non-binaire of trans personen bij hun werking willen betrekken, doen ze dat soms overhaast, zonder eerst voor een veilige omgeving te zorgen. Dan gaat het alleen om het afvinken van checkboxes om aan de wereld te tonen dat ze wel divers en inclusief zijn. Het is uiteraard goed als er diversiteit in je personeelsbestand zit, maar niet als de werkomgeving voor die personen geen veilige plek is.

Er zijn verschillende manieren om die veilige omgeving te creëren, te beginnen met een sterk antidiscriminatiebeleid. Zo'n beleid gaat niet alleen over transfobie, het moet breder gekaderd zijn. Je kan ook inzetten op het verwezenlijken van meer representatie in de machtsposities. Want vaak tonen organisaties hun diversiteit aan

de buitenkant wel, maar worden de beslissingen nog altijd door dezelfde personen genomen.

Consequentie is ook belangrijk. Als er tijdens de Pride-maand of soms alleen op IDAHOT (de Internationale Dag tegen Halebifobie en Transfobie, jaarlijks op 17 mei, red.) een regenboogvlag op sociale media wordt gedeeld, maar als daar geen acties aan worden verbonden, dan is dat in feite een hol beeld en kan dat meer kwaad dan goed doen. Aan elke communicatie moeten er ook concrete stappen worden gekoppeld om een veilige plek voor onze community te creëren.

Outreaching werken om lgbtqia+ personen te bereiken, is eveneens een must, want als je steeds dezelfde kanalen gebruikt, dan moet je niet verwonderd zijn dat je geen diverser publiek aanspreekt.

Als je echter in een organisatie of bedrijf bent waar men het op structureel niveau nog niet ziet zitten om zo'n veranderingen door te voeren, dan mag je de impact van kleine acties zeker niet onderschatten. Als jij een persoon bent bij wie andere mensen in je organisatie of bedrijf het gevoel hebben dat ze zichzelf kunnen zijn, dan is dat al een enorme stap in de goede richting.

Dat zie je ook in het jeugdwerk. Als een tiener of jongere ook maar één volwassene heeft naar wie die kan opkijken, dan zal de kans op mentale gezondheidsproblemen drastisch afnemen. Dus onderschat de impact die je als individu op vrienden, kennissen, collega's, een organisatie of bedrijf kan hebben, zeker niet.

EENZAAMHEID

18 Het gevoel niet verbonden te zijn
Humanisme in tijden van eenzaamheid

22 Actief op zoek naar vriendschap
Waarom je moet werken voor je vrienden

24 Wanneer je alleen achterblijft ...
Herinneringen aan een mooi leven

28 Een bestaan in overlevingsmodus
De eenzaamheid van chronische pijn

30 De kracht van verbinding
Een remedie tegen eenzaamheid

32 Wat liefdesverdriet met je doet
Hartenpijn is ook fysieke pijn

34 Andere horizons opzoeken
Is leven op een nieuwe plek eenzaam?

38 Gelukkig in je eentje
Meer tijd doorbrengen met jezelf

40 Je bent nooit alleen
Praatgroepen voor lotgenoten

43 Doordacht
Een verzameling weetjes en tips

Het gevoel niet verbonden te zijn

Humanisme in tijden van eenzaamheid

© Shutterstock.com



Eenzaamheid is het gevoel dat je hebt wanneer je je niet verbonden voelt: leegte, angst, verdriet, vertwijfeling, gemis ... eenzaamheid kan gepaard gaan met een ruim palet aan gevoelens

J

e wordt alleen geboren en je gaat alleen dood. Tussen begin en einde ben je een sociaal wezen, maar vroeg of laat word je bevangen door een gevoel van leegte en alleen-zijn. Als je eenzaam bent, voel je je niet verbonden. “Radeloos en verloren”, zoals Johan Verminnen het zingt. Eenzaamheid is geen ziekte, het maakt deel uit van onze menselijkheid. De kracht van verbeelding zorgt nu eenmaal voor vertwijfeling.

Bert Goossens



Eenzaamheid is eigen aan onze menselijke conditie: het is iets wat we, op de een of andere manier, een plek moeten geven, net als die andere onaangename gevoelens die op ons levenspad komen

Leven in groepsverband

De mens is een sociaal dier. Het is een platitude waar een kern van waarheid in zit. Van oudsher leven we in groepsverband, eerst als jager-verzamelaar en later in nederzettingen die nu en dan tot metropolen uitgroeiden. Fysiek zijn we verre van de sterkste soort in de natuur. Samenleven en -werken bleek de beste strategie om ervoor te zorgen dat we als individuen onze genen optimaal kunnen doorgeven.

Veel dieren leven in groepsverband, maar het kan ook anders. Solitaire dieren leven alleen en zoeken soortgenoten enkel op in functie van de voortplanting. Grote roofdieren die hun eigen territorium willen verdedigen, zoals de jaguar, het sneeuwlupaard en de ijsbeer, hebben er baat bij om (grotendeels) alleen door het leven te gaan. Ook de reuzenpanda, het roodborstje, de otter en de blauwe vinvis zijn solitaire dieren, elk om hun bijzondere redenen.

Solitair betekent niet hetzelfde als asociaal. In gevangenschap kunnen sommige solitaire dieren het best met soortgenoten vinden. Dierlijk gedrag wordt bepaald door de omstandigheden. In de wilde natuur is het voor sommige soorten gewoonweg voordelig om solitair te zijn.

Behoeft aan deconnectie

Eenzaamheid is het gevoel dat je hebt wanneer je je niet verbonden voelt. Leegte, angst, verdriet, twijfeling, gemis ... eenzaamheid kan gepaard gaan met een ruim palet aan gevoelens. Als je eenzaamheid naar het Engels vertaalt, kom je uit bij de termen *solitude* en *loneliness*. Het laatste begrip dekt de negatieve lading van hoe we eenzaamheid in het Nederlands definiëren. Daartegenover geeft *solitude* een enigszins positieve connotatie aan het gevoel van alleen-zijn.

Alleen-zijn is een schaars goed geworden dat door sommigen sterk wordt begeerd. We zijn nog nooit zo sociaal actief geweest, al is het vandaag vaak in virtuele vorm. Met de komst van internet, smartphone en sociale media kan je het gevoel hebben nooit echt alleen te zijn. Daaruit kan de nood ontstaan om af en toe te 'deconnecteren' en de online wereld (tijdelijk) vaarwel te zeggen. Even me-time. Ook filosoof en wiskundige Jean Paul Van Bendegem houdt een warm pleidooi voor onthaasting in een tijd waarin alles maar lijkt te versnellen. We moeten leren loslaten en tijd nemen om even rustig na te denken.

Sociale afzondering kan een bewuste keuze zijn. Denk aan monniken die al biddend het

aardse willen overstijgen. Of aan de vele mensen die hun toevlucht zoeken in mindfulness, meditatie of joggen. Sommigen gaan nog een stapje verder en doen aan bushcraft: ze trekken zich met een scala aan rudimentaire overlevingstechnieken terug in de natuur. Wie de film *Into the Wild* uit 2007 heeft gezien, weet dat dat niet altijd even prettig afloopt.

Heeft eenzaamheid altijd al bestaan? In het Westen zette het christendom lang de toon van onze denk- en leefwereld. Met een alomtegenwoordige God ben je nooit écht eenzaam. In onze seculiere samenleving staat individualisme centraal. Het is aan het individu om zin in het leven te vinden.

Hoewel we onweerlegbaar sociale wezens zijn, wil dat niet zeggen dat we gedetermineerd worden door 'onze natuur'. Als zelfbewuste dieren kunnen we een eigen invulling geven aan wat het betekent om sociaal te zijn. We kunnen zelf bepalen hoe vaak we alleen willen zijn. Alleen hebben we niet altijd vat op de hoeveelheid en kwaliteit van onze sociale relaties.

Niet alleen, toch eenzaam

In haar boek *De lege hemel* schiept filosofe Marjan Slob inzicht in wat het betekent om



Popicoon David Bowie was allesbehalve een extraverte persoon, toch was hij een meester in het connecteren met zijn schare fans door verschillende rollen te spelen: hij vond het perfecte evenwicht tussen zichzelf afschermen en zichzelf tonen

eenzaam te zijn. Grote denkers als Blaise Pascal, René Descartes en Simone de Beauvoir passeren de revue, maar evengoed haalt de Nederlandse inspiratie uit de populaire cultuur en haar eigen leven.

Volgens Slob onderscheiden sociologen drie soorten eenzaamheid: emotionele eenzaamheid, waarbij je eronder lijdt dat je je diepste gevoelens niet met iemand kan delen, sociale eenzaamheid, waarbij je een gebrek aan sociale contacten ervaart, en existentiële eenzaamheid, waarbij je je verloren voelt. Slob wil zich niet vastpinnen op een allesomvattende definitie. Eenzaamheid is complex en subjectief.

Zelf haalt ze vooral inspiratie uit het werk van Daniel Dennett, een Amerikaanse filosoof en scepticus die gespecialiseerd is in vraagstukken over ons bewustzijn. Volgens Dennett zijn dieren in staat tot zeven basis-emoties: woede, angst, weersin, geluk, verdriet, verrassing en minachting. Voor een gevoel zoals eenzaamheid heb je zelfreflectie en voorstellingsvermogen nodig. Dat talent is enkel voor de mens weggelegd. Eenzaamheid is niet gezellig of wenselijk, maar wel eigen aan onze menselijke conditie. Iets wat we, op de een of andere manier, een plek moeten geven. Net als die andere

onaangename gevoelens die op ons levenspad komen.

Het hebben van weinig tot geen sociale contacten kan tot langdurige eenzaamheid leiden. Dat brengt een paradox met zich mee. Je raakt in een toestand waarbij je verlegen wordt en contacten gaat vermijden, terwijl je er net heel hard behoefte aan hebt. Het is niet altijd eenvoudig om uit die negatieve spiraal te raken.

Eenzaamheid is altijd een gevoel, geen feit. Het is niet omdat je alleen bent, dat je eenzaam bent. Ook het omgekeerde is waar: het is niet omdat er mensen om je heen zijn, dat je niet eenzaam kan zijn. Je kan geen connectie voelen met anderen op school, op je werk of op een feestje. Het gaat niet enkel over kwantiteit, maar ook over kwaliteit.

Zelfs binnen een relatie kan je je eenzaam voelen. Dat laatste wordt gethematiseerd door psychoanalyticus Paul Verhaeghe in zijn bestseller *Liefde in tijden van eenzaamheid*. Verhaeghe is een meester in het schetsen van relationele hyperbolen of overdrijvingen, waarbij hij een diepere waarheid lijkt op te delven. Zijn dichotomie tussen man en vrouw, een tweedeling met de nodige

stereotypering, leest in deze genderinclusieve tijden wat geforceerd. Maar hij raakt wel aan een onderwerp dat sterk leeft: het is niet vanzelfsprekend om een diepgaande connectie met een ander aan te gaan.

Maskers, deel van het mens-zijn

We zijn denkende wezens en onze gedachten kunnen heel diep snijden. Taal speelt daar een belangrijke rol in. "Dankzij taal hebben we weet van onze eindigheid in de uitgestrekte oneindigheid", drukt Slob het poëtisch uit. Dankzij taal kunnen we verbinden met elkaar.

Om die verbinding te doen slagen, hebben mensen een soort 'bufferzone' ingebouwd. Het is de plek waar je je gevoelens en impulsen even on hold kan zetten om te reflecteren over wat je wel - of niet - van jezelf wil laten zien. De Franse filosoof Michel de Montaigne schreef in zijn essay *Over de eenzaamheid*: "Houd een achterkamer voor jezelf vrij, zorg voor een beschermd plekje achter de coulissen, weg van het wereldse toneel." Of in de woorden van Dennett: "De innerlijke ruimte vol privégedachten heb je om jezelf als mens te duiden en in een contact te plaatsen, opdat jouw lichaam zijn belangen beter, verfijnder, tactischer kan behartigen."



In elk samenlevingsmodel zijn er plekken nodig waar kwalitatieve ontmoeting mogelijk is: naast de thuisomgeving en de werkplek zijn er de zogenaamde *third places*, omgevingen die al dan niet tot sociaal contact kunnen leiden

Niemand is een open boek. We zetten voortdurend verschillende maskers op in verschillende contexten. Het punt van Slob is niet dat de mens een achterbaks wezen is. Het opzetten van maskers is juist essentieel voor wat het betekent om mens te zijn. Het is hoe we onze innerlijke wereld met alles daarbuiten verbinden. Slob: “Het zelf is de naam van een proces van uitwisseling tussen binnen- en buitenwereld. Individualiteit gebeurt, en wel dankzij dat contrast. Als er geen buitenwereld is, valt je individualiteit net zo goed weg. Wat net zo goed eenzaam voelt.” Ook de Frans-joodse filosoof Emmanuel Levinas wist het al: zonder de aanblik van de ander, is er geen ik mogelijk.

Marjan Slob voert popicoon David Bowie aan als schoolvoorbeeld van hoe je met verschillende imago's kan spelen. Bowie was allesbehalve een extraverte persoon, toch was hij een meester in het connecteren met zijn schare fans door verschillende rollen te spelen. Hij vond het perfecte evenwicht tussen zichzelf afschermen en zichzelf tonen.

Wie imago zegt, denkt al gauw aan onze virtuele wereld, waar schone schijn schieving en inslag is. Sociale media worden

voor tal van maatschappelijke problemen met de vinger gewezen, ook als het over eenzaamheid gaat. Volgens Slob is er geen onderzoek dat bevestigt dat sociale media eenzaamheid veroorzaken. Wel is het zo dat ze bestaande patronen kunnen bestendigen en versterken. Online communicatie brengt het voordeel met zich mee dat je je maskers bedachtzaam kan creëren. Dat kan positief zijn. Wat niet wegneemt dat je je ook kan verliezen in het opzetten van een schijnwereld die gaapt met de realiteit.

Een derde plaats voor ontmoeting

Eenzaamheid zullen we nooit volledig kunnen wegfilteren. Toch kan het wenselijk zijn om de maatschappelijke mechanismen die tot sociale exclusie en eenzaamheid leiden, onder de loep te nemen. Zo richten populaire denkers als Paul Verhaeghe en psychiater Dirk De Wachter zich tot de ‘dolggedraaide neoliberale samenleving’ voor tal van onze gevoelsproblemen.

In elk samenlevingsmodel zijn er plekken nodig waar (kwalitatieve) ontmoeting mogelijk is. In de sociologie maakt men een onderscheid tussen de thuisomgeving, de ‘eerste plaats’, en de werkplek, de ‘tweede plaats’. Daarnaast zijn er ook de *third places*, omgevingen die al dan niet tot sociaal

contact kunnen leiden. Denk bij die ‘derde plaatsen’ aan cafés, clubs, openbare bibliotheken, sportscholen, boekenwinkels en parken. Maar het verenigingsleven en de socioculturele sector staan vandaag onder druk. Sommige van die plekken, zoals het buurtcafé, verdwijnen uit het straatbeeld. De voorbije coronacrisis en economische factoren bestendigen die sociologische trend.

Er schuilt ook maatschappelijk gevaar in eenzaamheid. Vereenzaamde zielen kunnen zich verliezen in radicalisering. Men zoekt verbinding met een groep en een ideologie die zich afzetten tegenover een gedeelde vijand. Criminoloog Christophe Busch spreekt over ‘toxische polarisatie’: de ander wordt niet langer voorgesteld als een politieke tegenstander, maar wel als een vijand en bedreiging voor de eigen groep.

Tegenover een ‘wij’ mag best een ‘zij’ staan, zolang die maar met respect wordt bejegend. Die humanistische boodschap klinkt vandaag minder luid. De uitdaging waar we voor staan, is om die warme waarden weer aansluiting te laten vinden bij mensen die zich ontheemd voelen in onze samenleving.

Actief op zoek naar vriendschap

Waarom je moet werken voor je vrienden



Tijd lijkt de voornaamste factor te zijn bij het opbouwen van vriendschappen: als volwassene heb je allerlei taken te combineren en dat kan ervoor zorgen dat je minder ruimte over hebt om vrienden te maken

B

ij eenzaamheid denken we al gauw aan mensen die hun partner hebben verloren, alleen wonen, single zijn, geen kinderen hebben of verhuisd zijn. Maar wat als je iets meemaakt waardoor al je vrienden wegvallen, of als je gewoon nooit echt goede vrienden hebt gemaakt? Vriendschap is van wezenlijk belang in veel mensenlevens, maar blijft toch vaak onbesproken. Hoe komt dat?

Daphne Siozos

Op zoek in de bibliotheek naar boeken over vriendschap, belanden we in de sectie 'psychologie in relaties'. Daar vinden we van alles: flirttips voor mannen, seksualiteit binnen het huwelijk, mannen van Mars en vrouwen van Venus. Tussen de tientallen

boeken over romantische relaties zijn er welgeteld twee boeken over vriendschap. Die nemen we dan maar mee.

Binnen onze samenleving worden vriendschappen vaak als bonus gezien. Als je je

op die ene afdeling in de bibliotheek baseert, lijkt het alsof partner- en familierelaties belangrijker worden geacht dan vriendschappen. Dat zie je ook in verschillende aspecten van de maatschappij: woon-situaties, rituelen, zelfs op je belastingbrief.

En aan de tijd die we aan iets of iemand willen geven. Wanneer we het druk hebben met het werk of het huis of de kinderen, zijn onze vrienden meestal de eerste slachtoffers. Onze tijd gaat eerst naar familie en partner. Als er dan nog wat rest, kunnen we misschien eens met de vrienden afspreken. Zou je een partner ooit zo behandelen?

Via je vrienden vind je jezelf

Dat ze niet aan de top van de prioriteitenladder staan, wil echter niet zeggen dat we vrienden niet belangrijk vinden. In haar boek *Vriendschap: een tweede ik* beweert Catharina de Haas zelfs dat vriendschap essentieel is in een menswaardig leven: "Mensen hebben mensen nodig om zichzelf te kunnen worden en om zichzelf te leren kennen." Wanneer je meer te weten komt over wie de ander is, ontdek je ook waarin je zelf gelijk op of verschilt van die ander. Op die manier leer je via de ander meer over jezelf.

Daarnaast verwacht onze omgeving dat we vrienden hebben. Dat schrijft Selma Franssen in haar boek *Vriendschap in tijden van eenzaamheid: een ode aan goede vrienden*. Zij merkt op dat je voor relatieproblemen bij therapeuten, seksuologen, datingapps en dies meer terecht kan. Maar wat als je geen vrienden hebt? Franssen: "Er rust nog steeds een groter taboe op zeggen dat je er wel een goede vriend bij zou kunnen gebruiken dan op zeggen dat je een lief in je leven mist." We denken al gauw dat er iets mis is met iemand als die geen vrienden heeft. Die vaststelling schrikt dan op haar beurt potentiële nieuwe vrienden af. Nochtans is eenzaamheid door een gebrek aan vrienden een veel voorkomend gevoel, en niet alleen bij ouderen. Het is iets waar ook steeds meer jonge mensen mee kampen.

Vrienden maak je vanzelf?

Dat de kwestie velen treft, wordt pijnlijk duidelijk in een van de meest gelezen artikels van The New York Times online: *How to Make, and Keep, Friends in Adulthood*. Daarin wordt Marisa Franco, doctor in de psychologie, geïnterviewd. Zij schreef onder andere het boek *Platonic* over volwassen vriendschap.

Een van de misvattingen die ze probeert te weerleggen, is dat vriendschap vanzelf ontstaat. Volgens haar is het noodzakelijk om erop uit te gaan en echt actief op zoek te gaan naar vriendschap. Mensen die denken dat het met geluk te maken heeft, stelt ze, zijn eenzamer.

Ook Selma Franssen heeft het daarover. Zij schrijft dat het momenteel lijkt alsof vriendschappen onderhouden net als ademen is: je leert het jezelf aan. Niemand legt je uit hoe het moet. Daarnaast wordt er ook niet echt over gesproken. Of toch niet op dezelfde manier als kinderen dat doen. Op de speelplaats hoor je continu bff-banden gesmeed en gebroken worden - bff, als in *best friends forever*. "Jij bent mijn vriend, dus jij mag naar mijn verjaardagsfeestje komen." Toen was het heel duidelijk wie je vrienden waren. Nu kijken mensen nogal vreemd op als je vraagt: "Zeg, zijn wij eigenlijk vrienden?"

Van theorie naar praktijk

Maar hoe ga je op zoek naar iets waarover je niet mag praten? Franssen stelt dat je een soort van 'dekmantel' nodig hebt. Vrijwilligerswerk, een cursus pottenbakken of een boekenclub zijn daar goede voorbeelden van. Die zaken helpen om tot de drie voorwaarden te komen die een langdurige vriendschap zouden bevorderen: om te beginnen nabijheid, daarnaast herhaalde, ongeplande interacties, en tot slot een setting die mensen aanmoedigt om elkaar in vertrouwen te nemen. Die theorie, die sociologen in de jaren vijftig bedachten, komt in verschillende boeken en artikels aan bod en is eerder empirisch, maar ze geeft wel een idee van hoe vriendschappen worden opgebouwd. Tijd lijkt de voornaamste factor te zijn.

Dat verklaart ook waarom kinderen gemakkelijker vriendschappen vormen. Zij kunnen enorm veel tijd aan elkaar geven, omdat ze weinig energie in andere dingen moeten steken. Als volwassene heb je meer te combineren en dat kan ervoor zorgen dat je minder ruimte over hebt om vrienden te maken. Uitgerekend hoeveel tijd je daarvoor nodig hebt, werd aan de Universiteit van Kansas uitgezocht.



"Er rust nog steeds een groter taboe op zeggen dat je er wel een goede vriend bij zou kunnen gebruiken dan op zeggen dat je een lief in je leven mist", aldus Selma Franssen

Het onderzoek pinde het vast op vijftig uur qualitytime om van kennis naar vriend te gaan, en op tweehonderd uur voor een nieuwe, hechte vriendschap. Wie heeft daar nu tijd voor?

Durf te vragen

Het belangrijkste om daaruit te leren, is dat je moet vechten voor je vrienden. Dat gaat over tijd maken, buitenkomen, pottenbakken ... Maar het gaat vooral ook over communicatie. Waarom zouden we geen vrienden blijven maken zoals toen we kind waren?

Zeg tegen je vrienden dat je hen graag ziet en dat je het fijn vindt dat ze je vrienden zijn. Vertel aan interessante kennissen dat je wel graag vrienden zou willen worden. En durf te vragen: "Zeg, zijn wij nu eigenlijk vrienden?" Zelf hebben we de proef op de som genomen en met verschillende mensen precies die conversatie gehad. En inderdaad, er komen alleen interessante gesprekken en toekomstige koffieafspraken uit.

Wanneer je alleen achterblijft ... Herinneringen aan een mooi leven



Maria Verstraete over haar man André: "Daar waren we allebei goed in: de schone kant van de dingen zien, zelfs al lagen er tegenslagen op onze weg."

Het leven kan mooi zijn als je een beetje geluk hebt, en als je erin slaagt van elke dag het beste te maken. Wat 'het beste' precies inhoudt, hangt af van mens tot mens, en is misschien ook wel afhankelijk van je leeftijd. Maria Verstraete, nu 83 jaar, blikt terug op een zinvol en mooi leven, maar vindt verouderen best wel een zware uitdaging. Er zijn ongemakken, en die zijn niet alleen fysiek van aard.

Lieve Goemaere



Maria en André in hun jonge jaren: “Een mooi en lang leven moet worden gevierd, daar moet je niet om treuren.”

Aankloppen bij het huisvandeMens

In 2017 overleed André, de man van Maria. Het huisvandeMens leper verzorgde de vrijzinnig humanistische afscheidsplechtigheid en het is daar waar Maria een paar jaar later opnieuw aanklopt. Of ze wat hulp kan krijgen bij het invullen van haar papieren rond het levenseinde. En of ook haar afscheidsplechtigheid al voorbereid kan worden, zelfs al verkeert ze nog in goede gezondheid? Jazeker, dat kan.

Wanneer alle wilsverklaringen uitgelegd en ingevuld zijn, beginnen we aan de afscheidsplechtigheid. Maria heeft een tekstje voorbereid, goed voor een ceremonie van een drietal minuten. “Tegen dat de mensen goed en wel gezeten zijn, gaan ze alweer moeten rechtstaan”, reageer ik. We schieten in een lach en gaan samen aan het werk. Maria en ik overlopen in meerdere gesprekken haar levensverhaal, en op die manier leer ik haar steeds beter kennen. Hier volgt haar relaas ...

Terugblikken op mooie momenten

Ik zag die voorbereidende gesprekken meteen zitten. Wanneer ik dan sterf, moet er niet meer te veel geregeld worden en dat geeft mij geruststelling. Ik ben wel zo iemand: alles moet in orde zijn, hoe eerder hoe liever. Geduld is niet bepaald mijn sterkste eigenschap. Nog nooit geweest. En ik weet het natuurlijk ook wel: ik zal toch dood zijn, dus eigenlijk is het mijn probleem niet meer op dat moment. (*lacht*) Maar ik ben nu eenmaal wie ik ben. Dus alles wat ik al kon voorbereiden, heb ik voorbereid.

Ik vond het echt plezierig om mijn leven zo grondig te overlopen, al besef ik dat dat gek klinkt. Wie vindt het nu leuk om haar eigen begrafenis te regelen? Maar er kwamen heel wat warme herinneringen boven. Ik kan terugblikken op veel mooie momenten. Eigenlijk ben ik in een bedje van dons geboren: ik had bijzonder liefdevolle ouders die me altijd alle kansen hebben gegeven. Als kind vind je dat vanzelfsprekend, want je weet niet beter, maar naarmate je ouder wordt, besef je dat niet iedereen dat geluk heeft.

Zoals ik het zelf op papier zette: “14 november 1940. Een woeste najaarsstorm geselt het land. Loeiharde wind, striemende regen en overal dreigende, onheilspellende oorlogswolken. Te midden van al die ellende kwam ik op de wereld, een nakomertje in een warm, liefdevol nest. Ik had een crème van een moeder en een schat van een vader. Die deden er alles aan, ondanks de barre tijden, om hun gezin een sprankeltje geluk te gunnen. Een zware opgave, want het oorlogsspook was nooit ver weg. Toch was ik tevreden. In mijn prille leven werd ik vertroeteld door moeder en was ik de oogappel van vader. Het was een donkere tijd, maar met zeer weinig was ik blij.”

De schone kant van de dingen zien

Ik had daarna het geluk een goede man tegen het lijf te lopen. Na drie jaar verlovings trouwden we, er volgden twee kinderen en we bouwden een huis. We hadden de wind in de zeilen. André en ik hebben veel gewerkt,

veel plezier gehad, een flink stuk van de wereld gezien. Ik denk dat dat niet meer mogelijk is de dag van vandaag: het leven is zo verschrikkelijk duur geworden en iedereen moet zoveel. Mensen hebben nergens nog tijd voor. In mijn jonge jaren was dat toch anders. Ik stam nog uit de tijd dat mensen gewoon op een bankje aan de voordeur met elkaar zaten te praten. Alles was zoveel eenvoudiger toen. Ik zou niet graag nu jong zijn en nog aan alles moeten beginnen.

Het leven ging zijn gewone gangetje. De kinderen werden groot en konden op eigen benen staan, en André en ik bleven genieten. Daar waren we allebei goed in: de schone kant van de dingen zien, zelfs al lagen er tegenslagen op onze weg. Ik ben een paar keer serieus door het oog van de naald gekropen. De dokters zeiden: “Mevrouw, je hebt veel geluk gehad, hoor.” Mijn hele buik van boven tot onder opengesneden en dat noemden zij geluk? Maar enfin, ik snap hen wel: uiteindelijk spartelde ik overal doorheen. André niet. Bij hem sloeg het noodlot toe toen hij amper zestig was. Een zware beroerte, een hersenbloeding, epilepsie, halfzijdige verlamming. De zorgeloze dagen waren voorbij.

Hulp inschakelen, een moeilijke stap

Toch bleven we er nog steeds het beste van maken. Jarenlang was ik Andrés mantelzorgster. Ik bracht hem naar de kinesist, regelde de afspraken met de huisarts en de specialisten, nam alle taken thuis op.



Maria over haar leven met André: "Ik vond het echt plezierig om mijn leven zo grondig te overlopen. Er kwamen heel wat warme herinneringen boven."



We gingen zelfs nog steeds op reis. Niet langer avontuurlijk naar Kenia of de Grand Canyon, maar naar Turkije, met een all-informule en alle mogelijke begeleiding. Twintig jaar lang heb ik voor André gezorgd, dag in dag uit, maar na vijftien jaar werd het eigenlijk te zwaar voor mij. Ik ging er zelf fysiek aan ten onder. Het was een moeilijke en grote stap, maar ik kon niet anders dan hulp inschakelen.

En wat ben ik blij dat ik dat gedaan heb. Er kwam, en komt nog steeds, een groep verpleegkundigen langs en ik heb ook al jarenlang twee trouwe thuishelpsters aan mijn zijde. Ook na de dood van André zijn zij blijven komen. Gelukkig maar, want opeens was ik alle grond onder mijn voeten kwijt. Jarenlang hadden mijn dagen in functie van André gestaan. Alles wat ik deed, was op hem afgestemd. Op aanraden van de huisarts heb ik hem eens naar een dagverzorgingscentrum gestuurd, maar dat heeft niet lang geduurd. Ik zag het meteen aan zijn gezicht toen hij de eerste keer terugkeerde: "Wat moet ik daar doen tussen al die oude mensen?"

Alles wordt kleiner en beperkter

En dan was ik dus opeens weduwe. We woonden al een paar jaar in ons appartement, niet langer in het huis dat we zelf gebouwd hadden. Een goede keuze, daar niet van, maar het leven als bejaarde in een flat is natuurlijk wat anders dan als jonge moeder van twee kinderen in een woonwijk. Alles wordt kleiner en beperkter als je ouder wordt. Vroeger sprong ik zonder nadenken in mijn auto en reed ik naar waar ik wilde gaan. Nu rijd ik alleen nog op goede dagen en niet verder dan pakweg vijf kilometer van mijn voordeur. Maar wat een geluk dat ik mijn autootje nog heb. Meteen na het overlijden van André was ik van plan om die wagen te verkopen, maar gelukkig kon mijn huisarts mij ervan overtuigen om dat niet te doen. Al is het dus maar voor die korte ritjes in de buurt.

Mijn oudere zus, ze is al een flink stuk in de negentig, woont in een rusthuis in Lendeledede en ze belt me wel eens. Aan de telefoon vraagt ze dan of ik op bezoek kan komen. Maar ik kan dat gewoon niet meer, zo ver rijden. Dus we zien elkaar nooit meer. Ik zou het misschien wel kunnen regelen, hoor,

met iemand die me wegvoert en terugbrengt, maar ach, ik wil niemand tot last zijn. Dat vind ik een van de moeilijkste dingen aan ouder worden, die afhankelijkheid. Ik probeer nog zoveel mogelijk mijn eigen boontjes te doppen, maar dat gaat soms moeizaam. Ik merk dat ook bij mijn leeftijdsgenoten.

Weten om te gaan met alleen zijn

Er zijn trouwens steeds meer mensen van wie je afscheid moet nemen. Mijn beste vriendin is dit jaar gestorven. Wij hebben samen zoveel plezier gemaakt, ook met onze mannen erbij. We hebben zoveel lief gedeeld, en ook wat leed. De laatste jaren zagen we elkaar minder, maar we hoorden elkaar nog wel geregeld aan de telefoon. Al vond ik dat ze steeds minder zichzelf was. Die vrolijke, dynamische, enthousiaste vrouw die ze vroeger was, was al weg voor ze stierf. Dat vond ik best pijnlijk en confronterend, en het maakt me soms ook bang. Staat mij dat ook nog te wachten?

Mijn ergste nachtmerrie is dat ik naar een rusthuis zou moeten. Ik denk niet dat ik daar ooit gelukkig zou kunnen zijn. En met een rollator ga je me ook nooit zien buitenkomen, ik ben niet gek. Iedereen wil me dat aansmeren, maar nee, ik heb mijn trots. En bovendien heb ik net iets te veel verhalen gehoord van mensen die ongelukken tegenkomen met zo'n ding, dus ik pas daarvoor.

Geloof me, een mens kan over veel piekeren. Gelukkig dat ik goed alleen kan zijn. Ik heb wel elke dag volk over de vloer, maar dat is voor een paar uurtjes, dan schieten er nog heel veel uren over die je alleen doorbrengt. Daar moet je wel mee weten om te gaan op mijn leeftijd. Je moet kunnen aanvaarden dat je niemand hebt om tegen te praten. Sommige kennissen hebben een huisdier en dat snap ik wel: zo'n hondje dwingt je om in beweging te komen, of je kan altijd tegen je kat praten, zelfs al zegt die niets terug. Maar ikzelf heb hier geen dieren: het zou voor dat beestje toch ook geen leven zijn op een appartement?

Het idee hebben te bezwijken

De tv zorgt wel voor wat afleiding en ik lees ook heel graag. In een boek kan ik mezelf verliezen, de tijd vliegt zonder dat ik erbij stilsta. Maar helaas gaan mijn ogen er steeds

meer op achteruit en dat zorgt ervoor dat ik mijn boek soms al na tien pagina's moet wegleggen. Dat valt me heel zwaar. Op die manier gaan de uren bij momenten wel heel erg traag. En soms zijn het gewoon slechte dagen, moet ik toegeven. De fysieke klachten kan ik erbij nemen, maar het is door het gevoel van eenzaamheid en zinloosheid dat ik weleens het idee heb dat ik bezwijk. Van die momenten waarop ik mezelf afvraag: maar waarom eigenlijk, wat heb ik nog voor nut? Ik kost alleen maar geld aan de samenleving, en zelf heb ik er ook niet meer zoveel aan.

Al mijn dagen zien er hetzelfde uit. Mijn hele lijf kraakt. Soms duizel ik zo hard dat ik mezelf moet vasthouden aan de muur. Of mijn ogen doen zodanig veel pijn dat ik daar gewoon maar kan zitten, niets meer dan dat. Gewoon zitten met mijn ogen dicht. Dat zijn de lastigste dagen. De dagen waarop de wereld doordraait, terwijl ik er eigenlijk geen deel meer van uitmaak. Ik snap het, hoor, dat iedereen oud wil worden. Maar oud zijn, dat is nog heel wat anders.

Wanneer het niet meer per se hoeft

Al wil ik zeker niet de indruk wekken dat ik depressief ben, want dat ben ik niet, echt niet. Ik geniet van alle bezoek, ik lach veel, ik babbel graag, ik houd van mijn boeken, ik heb ze nog alle vijf op een rijtje. Maar het hoeft niet meer per se. Ik hoor af en toe over jonge mensen die ziek zijn en doodgaan. Dan denk ik: ocharme, ze hadden nog een heel leven voor zich, het zou toch veel beter zijn als zo'n oude taart als ik sterft.

Ik sta vrij nuchter tegenover de dood, hoor. Aan alle leven komt nu eenmaal een einde, en ik kan toch niet méér verwachten dan ik heb gekregen? Ik heb zoveel gedaan in mijn leven, zoveel beleefd, zoveel gezien, zoveel gewerkt, zoveel genoten. Wat kan er nu nog bijkomen? Ach, ik zie wel wat het leven me nog te bieden heeft, maar er is toch één iets waarop ik hoop: dat ik zelf tot het einde alle touwtjes in handen kan houden. En dat mijn familie en vrienden er dan maar een goede op drinken tijdens mijn afscheidsdienst, want een mooi en lang leven moet worden gevierd, daar moet je niet om treuren.

Een bestaan in overlevingsmodus

De eenzaamheid van chronische pijn

© Shutterstock.com



H

Als je van een valide situatie naar een persoon met een beperking beweegt, dan moet je uitzoeken hoe je daar het best mee kan omgaan, en dat gebeurt vaak met vallen en opstaan: dat heet levende rouw, je verliest een deel van jezelf

oewel eenzaamheid vaak onderwerp van onderzoek is, bespreken we het thema doorgaans weinig met elkaar. Hetzelfde geldt voor het gevoel van eenzaamheid gelinkt aan chronische pijn. Daarom peilen we naar de beleving van ervaringsdeskundige Youri Devlaminck. Hij is achttien jaar getrouwd en vader van twee kinderen. Youri kende een tijd zonder, maar ondertussen kampt hij al jaren met clusterhoofdpijn.

Kendy Wissels

Je ervaart al geruime tijd chronische pijn. Kan je daar wat meer over vertellen?

Ik heb de diagnose clusterhoofdpijn in 2009 gekregen. Ik heb nog zeven jaar kunnen werken, dus ik ken het leven van een valide persoon en dat met een beperking. Als je van een valide situatie naar een persoon

met een beperking beweegt, dan is het wel even slikken. Je moet uitzoeken hoe je er het best mee kan omgaan, en dat is met vallen en opstaan. Dat heet levende rouw, je verliest een deel van jezelf. Je beperking zorgt ervoor dat je heel wat zaken die je vroeger kon, niet meer kan. En dan komt

je gehele kwetsbaarheid naar boven. Op momenten dat alles goed loopt, ben je je vaak niet bewust van je kwetsbaarheid.

Hoe uit clusterhoofdpijn zich bij jou?

Chronische pijn kan het idee oproepen dat je constant pijn hebt, maar in mijn geval is

dat niet zo. Ik heb extreme pijn aanvallen, tussen de 150 en 400 per jaar. Niet iedere aanval is even hevig. Ik heb zeer pijnlijke aanvallen en ik heb er ook die lastig zijn, maar die ik redelijk goed doorsta. Die pijn aanvallen laten hun sporen na op psychosociaal vlak. Ik spreek over 'overleven', omdat ik soms maandenlang amper buitenkom.

Het typische aan clusterhoofdpijn is dat het plots opkomt. Binnen de vijf minuten kan ik aangeven dat het niet meer lukt omdat ik een aanval heb en dan moet ik daarnaar handelen. Je leeft voortdurend in onzekerheid.

Welke invloed heeft dat op je dagelijkse leven?

Het heeft niet alleen gevolgen voor mijn dagelijkse leven, maar voor mijn hele gezin. Er wordt van alles afgesproken en gepland, bijvoorbeeld een familiefeestje, maar ik heb al veel van die feestjes moeten afzeggen omdat het mij niet lukt.

Het heeft dus een zware impact. Wanneer ik in overlevingsmodus ga, dan ben ik al tevreden als ik een koffietje kan maken en opdrinken. En ik ben altijd blij wanneer mijn kinderen en vrouw thuiskomen en ik hen kan zien. Het zijn die kleine dingen die belangrijk zijn.

Ervaar je ook eenzaamheid door je pijn?

Ik ervaar vooral eenzaamheid op existentieel vlak, omdat ik alleen ben met mijn gedachten. Je kan die weleens met je omgeving delen, maar ook niet allemaal, je wil de ander toch beschermen tegen je overdenkingen. Want die kunnen nogal diep gaan en ernstig zijn. Je wil vermijden dat je omgeving panikeert, aangezien die gedachten ook maar een momentopname zijn.

Beïnvloedt pijn je omgang met anderen?

Als je je slecht voelt en zo mondig bent als ik, dan kan het gebeuren dat je soms assertief of zelfs agressief reageert. Dat komt door de frustraties, omdat men je niet begrijpt. Bij clusterhoofdpijn horen mensen alleen 'hoofdpijn' en dan zeggen ze: "Ja, ik heb dat ook. Neem een aspirientje en het is opgelost." Of ook: "Heb je dit al eens geprobeerd?" Die reacties zijn allemaal goed bedoeld, maar dat zijn wel moeilijke momenten waarop je je eenzaam voelt. Mensen begrijpen het niet, maar - en dat is de vraag - moeten ze het begrijpen?

Ik heb altijd in de horeca gewerkt, veel en hard gewerkt, en ik weet dat een job ook voor sociaal contact zorgt. Werken gaat niet alleen over loon, maar ook over collega's, contact met klanten ... en dat valt allemaal weg. Dan voel je je op een bepaald moment ook fysiek eenzaam.

Wat onderneem je zelf om je gevoel van eenzaamheid tegen te gaan?

Ik doe vrijwilligerswerk en dat kan ik alleen maar aanraden. Ik had een sociaal beroep, maar ik durf te zeggen dat het vrijwilligerswerk dat ik nu doe, meer waard is dan het werk dat ik vroeger deed.

Hoe vreemd het ook mag klinken, boeken lezen heeft me eveneens geholpen. Ik heb kasten vol met boeken over geschiedenis, levensbeschouwing en religie. Daarin ben ik al lang geïnteresseerd. Als het me op een goed moment lukt om een boek te lezen, want dat doe je niet op zware momenten, dan voel ik me niet eenzaam. Uit ieder boek kan je wel iets leren.

Verder zit ik in een aantal lokale verenigingen. Ik help waar ik kan op momenten dat het lukt en dat helpt mij dan ook weer.

Kunnen organisaties en de overheid helpen om eenzaamheid bij pijn of beperking tegen te gaan? En hoe?

Vooral door zich ervan bewust te zijn dat we nog niet in een inclusieve samenleving leven. Zoals William Boeva in *De inzichten* op VRT 1 zei: "Mensen met een beperking staan nog op het perron." Er wordt wel veel over inclusie gepraat, maar dan vooral op het vlak van afkomst, gender en geaardheid. Heb je ooit een betoging van mensen met een beperking gezien? Die zijn er, maar er wordt weinig aandacht aan besteed.

Wat zou je willen meegeven aan mensen die net als jij pijn ervaren en daardoor mogelijk eenzaam zijn?

Het gaat eenvoudig klinken, maar zoek je eigen weg. Ik vind het moeilijk om dat voor anderen in te vullen. Aanvaarding is ook belangrijk, of alleszins aanvaarden dat je aandoening ongeneeslijk is. Soms wil je van alles doen om van de pijn verlost te zijn, maar ik denk dat tijd ook rust brengt. Door de jaren heen leer je anders naar je situatie te kijken.



Youri Devlaminck: "Aanvaarding is belangrijk, of alleszins aanvaarden dat je aandoening ongeneeslijk is."

Iedereen kent daarbij het best zijn eigen tempo. Sluit je vooral niet op en blijf praten met mensen die actief naar je willen luisteren.

Ik heb de fout gemaakt om mijn aandoening in het begin, toen ik nog werkte, te verzwijgen. Het is niet altijd de juiste weg om zoiets te verbloemen of te verbergen, dus heb ik op een gegeven moment een keerpunt gemaakt. Ik heb intussen geleerd om over de realiteit te spreken. Voor mij zijn dat allemaal cruciale factoren.

En wat wil je zeggen tegen mensen die zonder chronische pijn leven?

Wees je ervan bewust dat iedereen kwetsbaar is. Ofwel ben je gezond, ofwel ben je ziek, maar daartussen zit nog een heel spectrum. Niemand is perfect gezond. Besef dat iedereen op een bepaald moment met een aandoening geconfronteerd kan worden. En als je het zelf niet meemaakt, gebeurt het wel in je omgeving.

Soms vragen mensen me: "Kan er niets aan gedaan worden?" Dan haal ik mijn zwarte humor boven en zeg ik: "Jawel, er is iets: euthanasie." Momenteel heb ik goede dagen die me rechthouden. Ik heb voor mezelf de grens bepaald tot waar ik kan gaan. Als de medicatie en behandelingen niet meer helpen en je gedurende jaren acht aanvallen per dag hebt, dan leef je niet meer. Ik prijs me gelukkig dat het recht om euthanasie aan te vragen hier wettelijk is geregeld.

* * *

De kracht van verbinding

Een remedie tegen eenzaamheid

© Shutterstock.com



Is psychotherapeute en levensgenieter heeft Kim Nelis er haar missie van gemaakt om mensen te ondersteunen op het vlak van mentaal welzijn en opvoeding, met de bedoeling het welbevinden te optimaliseren. Veerkracht, zelfzorg en verbinding staan daarbij centraal. Om anderen te inspireren schreef ze er ook een boek over, *Omarm mij: verbinding als remedie tegen eenzaamheid*. Wij hadden het genoeg de auteur in haar warme thuis in Oudenaarde te ontmoeten.

Verbondenheid is iets fysieks én psychisch, het is connectie maken met jezelf en de ander, het is het beste vaccin tegen eenzaamheid

Evelien Vandebussche

Wat dreef je om het boek te schrijven?

Ik heb dat altijd al willen doen. Het kwam uit mijn hart en mijn hoofd. Ik houd van woorden, ze helpen om emoties te veruitwendigen, om verbinding met anderen te maken. Maar niet alles kan met woorden worden gezegd, stilte kan ook veel betekenen. Daarnaast sluit het boek aan bij mijn studies en praktijkervaring. Ik houd van de mens an sich, het is het interessantste studieobject dat er is.

Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is je niet verbonden of begrepen voelen. Het maakt deel uit van het leven

en iedereen komt er mee in aanraking, het is een gegeven waar je niet onderuit kan. Wanneer eenzaamheid chronisch wordt, dan is het problematischer. Ook binnen een relatie kan je je eenzaam voelen, als je niet samen blijft evolueren bijvoorbeeld. We verwachten veel te veel van onze partners. We moeten allemaal aan zoveel eisen voldoen die niemand helemaal kan invullen.

Is fysiek contact belangrijk bij verbinding?

Voor mij is verbondenheid echt iets fysieks: mensen horen elkaar in het echt te ontmoeten. Sociale media kunnen daarbij wel

helpen en een aanzet zijn, maar op zich zijn ze bij lange na niet voldoende. Voor de coronacrisis bestonden eenzaamheid en huidhonger ook al, door de pandemie is het thema meer in de belangstelling gekomen en staat men er vaker bij stil.

Met wie voel jij verbondenheid?

Vooral met mijn vier kinderen. Dat is een soort oerkracht, een liefde die vanuit je eigen lichaam komt. Uiteraard voel ik me ook verbonden met vrienden en familie. Er zijn mensen met wie je continu verbinding ervaart. Verbinding kan fluctueren, ze is niet elke dag hetzelfde. Verbondenheid is

iets fysieks én psychisch, het is connectie maken met jezelf en de ander.

Hoe probeer je verbinding met jezelf te vinden?

Ik houd van bewegen en sporten. Als ik in de natuur aan het wandelen ben of de zon zie schijnen, voel ik me stukken beter. Daarnaast is humor voor mij onmisbaar. En muziek is een belangrijke uitlaatklep in mijn leven, vandaar de playlist achteraan in mijn boek. Maar ik kan evengoed genieten van stilte, want in tijden van sociale media voel ik me soms overprikkeld.

Hoe zie jij mentale en fysieke gezondheid?

Beide zijn sterk met elkaar verbonden. Ik probeer gezond te eten en slaag daar tachtig procent van de tijd in. De ene periode lukt het me beter dan de andere, soms vast ik zelfs. Ik ben voorzichtig met alcohol en beperk die tot bepaalde gelegenheden. Hartcoherentie en ademhaling zijn essentieel, heel wat mensen hyperventileren door stress. Het is belangrijk om jezelf weer aan te voelen, om te weten wat je wil en voelt.

Welke invloed heeft tijdsbeleving op verbinding?

We willen alles hier en nu, ons geduld is afgenomen. Tijdig vertragen en rust nemen, is dan aanbevolen. Het verlangen naar is soms belangrijker dan het voorwerp van dat verlangen. Zoals een reis plannen en het reizen zelf. Dat zorgt ervoor dat we moeilijker kunnen verbinden.

Hoe staan verbondenheid en eenzaamheid in relatie met elkaar?

Verbinding is het beste vaccin tegen eenzaamheid. Opvoeding speelt daarbij een cruciale rol, ze bepaalt je hechtingspatroon, zoals relatiedeskundige Rika Ponnet het omschrijft. Wat niet betekent dat je hechtingsstijl niet kan wijzigen door de tijd heen. Bijvoorbeeld door een relatie, zowel in positieve als in negatieve zin. Het is belangrijk om je daarvan bewust te zijn.

Aan de ene kant zijn verbondenheid en eenzaamheid tegengesteld aan elkaar, aan de andere kant gaan ze hand in hand. Eenzaamheid zie ik als 'ontbinding'.



Psychotherapeute Kim Nelis: "Het is belangrijk om jezelf aan te voelen, om te weten wat je wil en voelt."

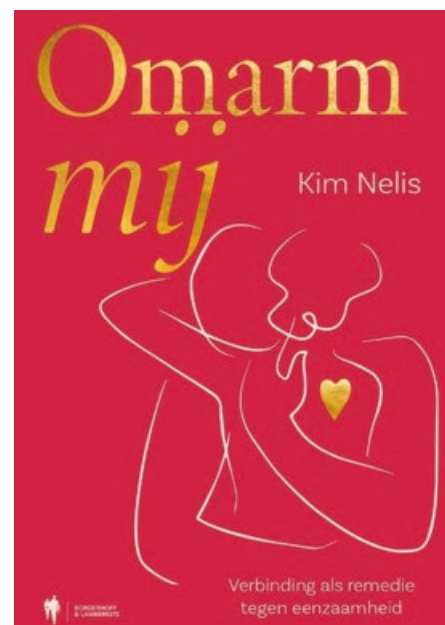
Loslaten vind ik een van de moeilijkste aspecten in het leven, maar het is een noodzakelijke last. Je verbindt en ontbindt voortdurend in het leven, denk maar aan geboren worden en sterven. We worden alleen geboren en we sterven alleen. Maar je kan het gelukkig wel in verbondenheid doen.

Onze visie op de dood en hoe we ermee omgaan, is door de tijd heen veranderd, schrijf je in je boek.

Ik heb het soms zelf moeilijk met de dood, maar we kunnen er niet omheen. De dood is persoonlijker geworden, maar tegelijkertijd erg gecommmercialiseerd, daar kan ik zo verantwoordigd over zijn. Het is wel positief dat er minder een taboe op rust, want de dood hoort bij het leven en moet kunnen worden besproken. Verbindende communicatie maakt immers ruimte voor verdriet. Alleen krijgen mensen heel weinig tijd om te rouwen of kunnen ze soms bij niemand terecht. Ik merk dat jammer genoeg vaak in mijn praktijk, dat cliënten thuis geen veilige haven hebben om hun verdriet kwijt te kunnen.

Je ziet op dat vlak ook een evolutie in religies en zingeving?

De essentie van religie is zingeving of verbinding, maar het geloof in een hiernamaals verdwijnt meer en meer, dus vallen we op onszelf terug. Het leven hier en nu is prioritair en wat dat leven de moeite waard maakt, is heel persoonlijk.



In je boek komen een aantal vrijzinnig humanistische waarden aan bod, kan je daar even op ingaan?

We zijn deel van de natuur, we mogen ons daar zeker niet boven stellen. Maar we zijn er onvoldoende mee verbonden. Dat was het positieve aan corona: iedereen was aan het wandelen en iedereen had of nam er de tijd voor om dat te doen.

Vrijheid van meningsuiting is essentieel, maar die treedt soms uit haar voegen. Op sociale media spuien mensen zomaar hun oppervlakkige gedachten, zonder de zaken goed te lezen of te onderzoeken. De verhouding tussen autonomie en individualisering is scheefgegroeid. Belangrijk in het leven is 'veilige hechting' of vanuit verbinding autonoom kunnen fungeren. De vrijheid van de een eindigt waar die van de ander begint.

Je hebt het ook over de dictatuur van geluk, wat bedoel je daarmee?

Het leven is geen aaneenrijging van geluk, er moet ook plaats zijn voor pijn en verdriet. Geluk kan je niet helemaal zelf bepalen. Ik spreek in dat verband over de huidige 'hyperverantwoordelijkheid' of het feit dat je tegenwoordig voor alles verantwoordelijk bent. Terwijl het relevant is om telkens de context mee in rekening te brengen en te beseffen dat je niet altijd alles in de hand hebt.

Wat liefdesverdriet met je doet

Hartenpijn is ook fysieke pijn

© Shutterstock.com



De gevolgen van een relatiebreuk zijn niet alleen psychologisch, uit onderzoek blijkt dat de fysieke pijn van liefdesverdriet die mensen aangeven te voelen, ook effectief waarneembaar is

Hij rolt zijn valies door de voordeur de hal in. Uitpakken doet hij niet. Hij hangt liever nog even rond in de herinneringen aan zijn vakantie. Daar staat ze. Zijn lief. En zij is blij om hem te zien. Ze zagen elkaar tenslotte tien dagen niet. Waarom is hij niet vrolijk? Het wrange gevoel wordt met elke tel groter. Hij doet afstandelijk. Zij merkt het op. Wat hij haar gaat vertellen, zal haar hart breken.

Laure Lytens

Want zo voelt liefdesverdriet, alsof je hart echt breekt. Of dat werkelijk kan, daar komen we verder nog op terug. Laten we het eerst hebben over de pijn die gepaard gaat met liefdesverdriet. Die zit namelijk niet tussen de oren, liefdesverdriet bezorgt mensen fysieke pijnen. Hoe komt het dat verliefdheid euforische gevoelens geeft, terwijl liefdespijn je met negatieve gedachten overspoelt. Je hormoonhuishouding blijkt er een rol in te spelen.

Euforie bij verliefdheid

Bij verliefdheid ontstaan de vlinders die je voelt door een verhoogde dosis dopamine. Ons lichaam maakt dat hormoon zelf aan. Dopamine veroorzaakt gevoelens van euforie. Bij elk contact met 'die ene persoon' komt er dopamine vrij en die bezorgt mensen een *high*. Het werkt erg verslavend. Mensen worden door de verslaving gestimuleerd om telkens opnieuw contact met die ene persoon te zoeken. De high duurt natuurlijk niet voor eeuwig. Je lichaam kan de hoge dopamine-dosissen niet blijven stimuleren, waardoor de vlinders na twee tot drie jaar weggaan.

Er zijn nog twee andere relevante hormonen werkzaam in een liefdesrelatie: endorfine, het belangrijkste hormoon dat voor een geluk gevoel zorgt, en oxytocine, het knuffelhormoon. Die hormonen zijn cruciaal voor partnerbinding. Ze zorgen ervoor dat mensen naar hun partner verlangen, zelfs als de verliefdheid verdwenen is. Wanneer je bij je geliefde bent, komt er oxytocine vrij. Het brengt gevoelens van rust, kalmte en veiligheid, en helpt om je aan je partner te hechten. Naast oxytocine komen er ook endorfines vrij die gelukzalige gevoelens voortbrengen door de nabijheid van de geliefde. Endorfines zijn verslavend, net als dopamine, waardoor mensen het gevoel dat hun partner bij hen teweegbrengt, blijven opzoeken.

Fysieke pijn bij liefdesverdriet

Liefdesverdriet bewerkstelligt het tegenovergestelde. De gelukshormonen endorfine en oxytocine nemen af, terwijl de stresshormonen cortisol, adrenaline en noradrenaline toenemen. Zowel bij verliefdheid als bij liefdesverdriet zijn noradrenaline en cortisol aanwezig. Ze zorgen ervoor dat je geen hap door je keel krijgt en vol spanning en

opwinding zit. Liefdesverdriet combineert die verloren appetijt en stress met verdriet en negatieve gedachten.

De toename van cortisol kan leiden tot bloeddrukverhoging, gewichtstoename, acne en angst. Mensen geven aan ook fysieke pijn te ervaren bij liefdesverdriet. Ze beschrijven het als pijn op de borst, alsof je knock-out geslagen bent of verpletterd wordt. Sommigen krijgen zelfs paniekaanvallen. Is het het liefdesverdriet dat de fysieke pijn veroorzaakt? In 2011 onderzocht een team Amerikaanse wetenschappers dat op neurologisch niveau. Aan de hand van MRI-scans vergeleek het onderzoeksteam de hersenactiviteit bij sociale afwijzing (het zien van een ex-partner) met die van fysieke pijn (hete vloeistof op de huid). Uit het onderzoek blijkt dat de fysieke pijn van liefdesverdriet effectief waarneembaar is. De kwalen van een relatiebreuk zijn niet alleen psychologisch.

Een gebroken hart

Diezelfde onderzoeksgroep ondervond dat liefdesverdriet een conflict veroorzaakt tussen de hersenen en het hart: het activeert zowel het sympathische als het parasympathische zenuwstelsel. Het stimuleert tegelijkertijd 'versnelling' en 'tot rust komen', wat kan leiden tot een verstoring van het hartritme. Vaak vertoont iemand met een lage hartslagvariabiliteit symptomen als vermoeidheid, angst, depressie en slechte slaap.

In zeldzame gevallen kunnen mensen echt sterven aan een gebroken hart. De medische term is Tako Tsubo cardiomyopathie. Dat syndroom duikt op wanneer de linkerkamer van het hart niet goed meer pompt. Het hart breekt niet letterlijk. Langdurige stress en hevige emoties veroorzaken een destabilisatie, waardoor het normaal functionerende hart faalt. In het ergste geval heeft dat de dood tot gevolg.

Laten we vrienden blijven

Verliefdheid en liefdespijn herleiden tot een biochemisch proces is natuurlijk kort door de bocht. Enerzijds zijn er hormonen die vrijkomen en een gevoel veroorzaken. Anderzijds is er de interpretatie van dat gevoel. Waar verliefdheid voor de ene persoon een vrolijk



© Shutterstock.com

Van euforie bij verliefdheid naar hartenpijn bij een relatiebreuk: iedere persoon reageert uniek op liefdesverdriet en gaat daar op een eigen manier mee om

en gelukkig gevoel brengt, kan een andere persoon een verhoogde stress ervaren. Het persoonlijke leven en de individuele situatie spelen een rol in de ervaring. Onze gedachten hebben een aanzienlijk aandeel in de interpretatie van gevoelens.

Na een relatiebreuk kunnen gedachten ons op die manier ook gevangenhouden, door ons steeds opnieuw te stimuleren om de ander op te zoeken. Kunnen we contact houden en doen alsof de chemie er nooit is geweest? Daar is geen eenduidig antwoord op. Iedere persoon reageert uniek op een relatiebreuk. Door het contact met de ander te verbreken, zal ons lichaam wel ophouden met het aanmaken van endorfines en oxytocine. Na een tijd herstelt de hormonale huishouding zich weer, waardoor het biochemische verlangen naar de andere persoon verdwijnt.

Toch blijven veel mensen achter met een gevoel van verlangen naar de ander. In dat geval zijn het de gedachten die het bemoeilijken om een persoon los te laten. Je kan de periode met je partner niet zomaar uitwissen. Het vraagt meer aanpassing dan de afname van cortisol om te aanvaarden dat de situatie - al dan niet door eigen keuze - niet meer is zoals ze was. Liefdesverdriet doet nu eenmaal pijn en iedereen gaat daar op een eigen manier mee om.

Andere horizonten opzoeken

Is leven op een nieuwe plek eenzaam?

© Ellen Vandevijvere



M

De redenen om te verhuizen of te migreren, al dan niet in eigen land, kunnen erg uiteenlopend van aard zijn, maar uiteindelijk is de zoektocht telkens dezelfde: een warme, veilige plek vinden waar je je thuis voelt en gelukkig kan zijn

ensen zijn van nature uit nieuwsgierig en trekken er graag op uit, en soms settelen ze zich permanent ergens anders. Wat doet het met een mens als die naar een andere plek verkast? In eigen land kan dat al behoorlijk wat aanpassingsvermogen vergen, maar hoe gaat dat in het buitenland? En wat als je daartoe zelfs wordt gedwongen, bijvoorbeeld door oorlog? Drie verschillende mensen in drie verschillende situaties vertellen ons elk hun verhaal.

Ellen Vandevijvere

Michaël verhuisde in eigen land van een dorp naar de stad Antwerpen: “Ik ben blij met de hulp die ik hier kreeg toen ik die nodig had. Ik heb intussen geleerd om op positieve dingen te focussen en die te omarmen. De stad voelt nu echt als een thuishaven aan.”



Michaël, een echte thuishaven

Michaël verhuisde in eigen land van een dorp naar de stad Antwerpen. Het begon als een avontuur, maar werd een proces van vallen en opstaan met een dieperliggende oorzaak aan de basis.

“Ik had werk gevonden in een familiebedrijf dat toevallig op mijn pad kwam. De overgang naar de stad was best groot, vooral omdat die niet goed voorbereid bleek te zijn. Ik kwam in een leeg appartement terecht, zonder enige inrichting of gezelligheid. En na de verhuizing zat ik daar: in een kaal appartement, met burens die niet bij me pasten, een omgeving die ik niet leuk vond, ook op sociaal vlak niet, en zo meer.”

Geloof leren loslaten

Het werd een eenzame en ook donkere periode voor Michaël. Bovendien worstelde hij al een tijd met zijn geloof. Hij wilde eruit stappen, maar het loslaten ervan was een moeizaam proces.

“Ik kon me er echt niet meer in vinden, maar omdat mijn geloof al sinds mijn jeugd zo diep in mij verankerd zat, was het in mijn hoofd een zwart-witverhaal geworden. Dus toen ik mijn geloof achter me liet, bevond ik mij volgens mijn eigen denken in het zwarte verhaal. Dat was eenzaam, ik was niet goed genoeg meer, ik was geen kind van God meer. Die hele gemeenschap viel weg, wat maakte dat ik me alleen ging voelen. Tegelijk stond ik met mijn eigen nieuwe denken óók alleen.

Wanneer ik met mijn christelijke vrienden samen was, voelde ik me bekeken, alsof ik de verloren ziel was, het zwarte. Ook al beoordeelden zij mij niet op die manier, dat ligt niet in hun natuur. Maar de Bijbel doet dat naar mijn gevoel wel, en dus deed ik het zelf ook. En zo werd het noch het een noch het ander.”

Leeg en destructief

Na een tijdje werd Michaël getroffen door een burn-out, door de combinatie van de verhuizing, de eenzaamheid en de stress van het harde werken.

“Ik was al kwetsbaar en had weinig veerkracht, en de eenzaamheid heeft me echt doen crashen. Ik ontwikkelde ook nog eens een pornoverslaving, wat dan weer een nog grotere leegte schiep. Een verslaving laat je telkens hopen op een beter gevoel - in plaats van naar jezelf te luisteren en naar wat je nodig hebt - maar dat gevoel komt niet, integendeel. Ik zat zo diep, ik voelde niets en kende mezelf niet meer. Op een gegeven moment heb ik hulp gezocht, want ik wilde uit die put raken, maar ik wist niet hoe. Ik kwam bij het Adviespunt Verslaving in Antwerpen terecht. De therapeut daar heeft me erg goed geholpen, ook tijdens de coronaperiode. Voor de vragen met betrekking tot mijn geloof heeft de therapeut mij in contact gebracht met het huisvandeMens Antwerpen. Daar leer ik andere inzichten kennen en kan ik over die vastgeroeste geloofsconstructie in mijn hoofd praten.

Praten helpt

Uiteindelijk durfde Michaël ook de stap te zetten om er met zijn vrienden en familie over te spreken, en dat bleek een verademing te zijn.

“Het is nooit goed om alles op te kroppen. Ik merkte zelfs dat als je je kwetsbaar opstelt, dat andere mensen dat ook durven te doen. Het zorgt voor verbinding. Ik ben nog steeds in therapie, want het blijft een moeizaam proces en ik worstel nog een beetje met die vluchtreactie richting verslaving. Maar het gaat echt de goede kant uit.

Een therapeut zei me ooit dat je er zelf voor kiest om eenzaam te zijn, en dat maakte me toen erg boos. Wat is daar nu mijn keuze aan? Ik durfde niet eens meer buiten te komen, onder andere door die verslaving. Ik beseft nu dat ik wel een keuze had, maar toen zag ik dat gewoon niet. Als je in een goede flow zit en dicht bij jezelf blijft, dan is keuzes maken geen zware opgave. Dan komen die vanzelf en brengt de ene positieve beslissing weer een andere mee. Maar in die periode wilde ik me tussen vier muren verstoppert en dus maakte ik liever helemaal geen keuzes.”

Al huppelend verder

Michaël hoopt dat hij met zijn verhaal andere mensen kan helpen om de thematiek bespreekbaar te maken en om de eerste stappen naar genezing te zetten.



Jo koos ervoor om vanuit het Oost-Vlaamse Berlare naar het natuurrijke Zweden te verhuizen: “Nog nooit zijn er momenten van twijfel of eenzaamheid geweest. Nu ik hier leef, besef ik elke dag opnieuw dat ik hier mezelf kan zijn en op mijn eigen tempo kan leven.”

“Die eerste stappen zijn een beetje als dikke modder waarin je voeten vastzitten en je geen meter vooruitkomt. Maar daarna gaat het steeds beter en sop je wat minder diep weg, om dan uiteindelijk op dreef te komen en voor je het weet, huppel je op een asfaltweggetje verder.

Vandaag ben ik blij dat ik Antwerpen heb ontdekt. Het is een internationale stad met tal van verschillende mensen en achtergronden, en het is er geweldig interessant zowel op sociaal als op cultureel vlak. Ik woon inmiddels in een andere buurt die beter bij mij aansluit. De hele aanloop daarnaartoe heb ik ook doordachter en met meer gevoel ondernomen. Nu zit ik echt goed. Ik ben ook blij met de hulp die ik hier kreeg toen ik die nodig had. Ik heb intussen geleerd om op positieve dingen te focussen en die te omarmen. De stad voelt nu echt als een thuishaven aan.”

Jo, een ander levensritme

Jo ziet bijna dagelijks een elandenfamilie voorbij slenteren in de weilanden voor haar huis. Ze koos ervoor om vanuit het Oost-Vlaamse Berlare naar het natuurrijke Zweden te verhuizen, samen met haar man, hun twee zonen en hun huisdieren. Het is een beslissing onlosmakelijk verbonden aan een ziekte: kanker.

In de loop van 2018 moest Jo al twee keer tegen kanker strijden. Het zag er zelfs zo

slecht uit dat ze met haar gezin een avontuurlijke rondreis in Noorwegen plande ‘om nog mooie herinneringen’ te maken. De reis werd een wonderlijke ervaring en haar bloedwaarden bleken plots helemaal opgekrikt te zijn. Maar helaas bleef het niet duren. In 2020 kwam de kanker weer terug en in 2021 kreeg ze de diagnose voor de vierde keer.

Een doel

“Het was een moeilijke en donkere periode. Ik lag veel in de zetel en keek tv. Zo ontdekte ik het programma *Camping Coppens* over een BV die in Zweden een camping aan een groot meer overneemt. Op het moment dat ik Staf Coppens met een bootje richting een van de eilandjes daar zag varen, maakte ik ineens de klik. Ik beloofde mezelf om op een dag op datzelfde eiland te staan. Vanaf dan heb ik keihard mijn best gedaan en het is mij gelukt. In de zomer van 2021 vertrokken we en het eerste wat ik toen heb gedaan, was een bootje huren en koers naar het beloofde eilandje zetten. (*stem breekt*) Ik word nog altijd emotioneel als ik eraan terugdenk. Ik kwam daar aan en voelde een zucht van opluchting: zie eens, ik ben er.”

Na hun vakantie keerden Jo en Stijn met veel tegenzin huiswaarts en eenmaal in België wilden ze het alledaagse drukke leven achter zich laten. Ze begonnen hun zoektocht naar een huis in Zweden, met een wensenlijstje in de hand dat zo realistisch

mogelijk moest aansluiten bij de behoeften van het gehele gezin.

“Na een aantal maanden intensief zoeken vonden we door een onverwachte samenloop van omstandigheden ons huis hier in Charlottenberg. We waren er meteen verliefd op. Ook praktisch klopte het plaatje. Alles is dichtbij en toch wonen we afgelegen.” Ze verkochten hun huis in België en een half jaar later migreerden ze definitief.

Op eigen tempo

“We wonen hier nu bijna een jaar, maar nog nooit zijn er momenten van twijfel of eenzaamheid geweest. We zijn zelfs bewust op zoek gegaan naar een plek waar we alleen kunnen zijn, mede door mijn ziekte. Nu ik hier leef, besef ik elke dag opnieuw dat ik hier mezelf kan zijn en op mijn eigen tempo kan leven. De Zweedse burens en vrienden respecteren onze privacy en nemen ook echt de tijd voor ons als ze op bezoek komen. Ik heb mij in België vaker eenzaam gevoeld dan nu we in een nieuw land wonen. Het leven moet er alsmaar doorgaan ... dat is die Vlaamse gejaagdheid. Als er tijdens mijn ziekte bezoekers langskwamen, was het soms voor vijf minuten. Dan waren ze alweer weg, want ze hadden nog van alles te doen.

En toch brachten we de valkuilen van België, zoals die constante druk aan verwachtingen, ook mee naar hier. De mensen die ons



Julia verliet haar geboorteland Oekraïne enkele dagen na de eerste bombardementen op Kiev: “Het gebeurt zeker dat ik me wel eens afvraag: wat doe ik hier, wat is mijn toekomst? Maar ook al had ik nooit eerder aan België gedacht, ik ben hier echt gelukkig.”

komen opzoeken, hebben vakantie, maar voor ons gaat het leven gewoon verder, wij moeten wel werken. Dan sta je toch weer volop ten dienste van de anderen, dan ben je aan het entertainen en ga je over je grenzen. Dat proberen we nu beter te bewaken.”

Of ze zichzelf ooit nog naar België zien terugkeren? “Nee, nooit. Hier wil ik oud worden. Wat onze kinderen later doen, dat is hun beslissing. Ze moeten vooral doen waar ze gelukkig van worden. Maar het is bijna beangstigend hoe goed ons leven hier verloopt. We zijn dan ook heel dankbaar voor elke nieuwe dag op deze plek.”

Julia, een noodgedwongen stap

Julia had helemaal geen keuze. Ze verliet haar geboorteland Oekraïne enkele dagen na de eerste bombardementen op Kiev. Daarbij liet ze haar flat en twee katten achter, op zoek naar haar dochter en veiligere leefomstandigheden.

“Ik ben op 5 maart 2022 vertrokken en kwam in Ronse aan op 11 maart, samen met mijn dochter Liza. Ik woonde in Kiev zelf en had er een kleine, maar comfortabele flat. Ik had al langer het gevoel dat er oorlog op komst was. Toen de Russische president Poetin het land binnenviel, was mijn dochter toevallig met haar vader, mijn ex-man, op vakantie in Egypte. Gelukkig maar dat ze niet bij mij was tijdens de bombardementen, want het

was behoorlijk angstaanjagend. Dan vernam ik dat Egypte Oekraïense vluchtelingen naar Polen zou repatriëren. Ik besepte dat we elkaar zo weer konden terugzien. Het lukte me op een trein naar Lviv te stappen en Oekraïne te verlaten.”

Eenmaal herenigd met haar dochter in Polen, liet Julia zich leiden door haar vriendennetwerk dat zich op dat moment al overal in Europa bevond. “We hadden om het even waar kunnen terecht komen, maar uiteindelijk zijn we samen met mijn beste vriendin en haar dochter hier in Ronse beland, omdat ze hier enkele mensen kende.”

Vooruit en niet achteruit

Julia ging ervan uit dat de oorlog slechts een kwestie van weken zou zijn en ze had maar een minimum aan bagage meegenomen uit Oekraïne. “Gelukkig werden we door de Belgische familie erg hartelijk ontvangen. Ze hielp ons met de administratie en alles wat op ons afkwam. We zijn nog steeds vrienden. En iedereen is zo aardig voor ons.”

Voor haar toen tienjarige dochter was het moeilijk. Ze huilde vaak en wilde terug naar Oekraïne, naar haar familie, haar school en de gekende supermarkt met haar favoriete snoep. “Ze miste haar neef die nog ginder is, ook heel erg. Maar intussen gaat het wel beter. Ze gaat naar een psycholoog en dat helpt. Ze houdt online contact met haar neef, maakt hier op school vrienden en spreekt de

taal goed. Ze beseft nu dat teruggaan geen optie is en ze accepteert de situatie beter. Hier krijgt ze uitstekend onderwijs in een veilige omgeving en heeft ze zoveel meer toekomst mogelijkheden.”

Voor Julia voelt haar nieuwe leven, gezien de omstandigheden, eerder aan als een stap vooruit dan achteruit en van eenzaamheid is er zelfs nooit sprake geweest.

“Ik heb nooit enige eenzaamheid of angst ervaren, eens ik hier was. Ik voel me hier welkom en ik houd zoveel van België. Ik heb vrienden, mijn dochter heeft mooie vooruitzichten en als ik mijn familie wil zien, kan ik met vakantie naar Oekraïne gaan. Sinds kort heb ik ook mijn katten terug, wat een geluk.”

Natuurlijk mist ze haar vrienden, familie en collega's. Ze was sales manager in Kiev, deed administratie en boekhouding. Nu werkt ze als schoonmaakster, maar dat vindt ze prima. “Hier respecteren ze je, ik heb er geen probleem mee. Ik hoop de Nederlandse taal beter te leren, mijn dochter is zoveel getalenteerder dan ik, maar ik oefen elke dag. Misschien is het verkeerd dat ik me niet eenzaam voel, aangezien er oorlog is in mijn land, en het gebeurt zeker dat ik me wel eens afvraag: wat doe ik hier, wat is mijn toekomst? Maar ook al had ik nooit eerder aan België gedacht, ik ben hier echt gelukkig.”

Gelukkig in je eentje

Meer tijd doorbrengen met jezelf

© Shutterstock.com



K

Gezien de stijging van het aantal mensen in westerse samenlevingen dat alleen leeft, wordt automatisch geconcludeerd dat ook steeds meer personen eenzaam zijn, maar er is een groot verschil tussen alleen-zijn en eenzaamheid

an jij ook zo genieten van uitgestrekt in je zetel in je eentje naar een film te kijken of een boek te lezen of gewoon door het raam te staren? Voel jij je heerlijk na een dagje helemaal alleen in stilzwijgen door een drukke stad te stappen? Afzondering, alleen-zijn, kan een ongekend gevoel van geestelijke ruimte en rust opleveren en brengt je dichterbij jezelf.

Joke Goovaerts

Leven met je alleen-zijn

Soms zijn we bang en beschaamd om alleen te zijn, maar dat hoeft helemaal niet. In het persoonlijke essay *Alleen* vraagt de Duitse schrijver Daniel Schreiber zich af of

je zonder levenspartner ook gelukkig kan zijn. "Kan je alleen, zonder een romantische relatie, werkelijk een goed leven leiden? Is onze behoefte aan contact te bevredigen met vriendschap? Hoe leer je met je

alleen-zijn te leven zonder dat het pijn doet, zonder jezelf voor te liegen?" We krijgen geen eenduidig antwoord op die vragen, want Schreiber bekijkt alleen-zijn als een complex fenomeen.

Aanvankelijk wilde hij een boek schrijven over de vraag of vriendschap ook een vervanging voor een romantische relatie kan zijn. Maar gaandeweg besepte Schreiber dat hij zich achter die kwestie verschool en dat hij de vraag of het mogelijk is om als alleenstaande gelukkig te zijn, nog niet had willen aangaan.

“Het niet hebben van een liefdesrelatie wordt meestal als een persoonlijk falen gezien, als gevolg van gebrek aan aantrekkingskracht, aan economisch succes, aan geestelijke fitheid. Met die voor de hand liggende aannames word je overal geconfronteerd als je alleen leeft, niet in de laatste plaats in de blikken van andere mensen, in hun medelijden, hun schaamte of hun heimelijke vreugde dat het met henzelf beter gaat.”

Als homo, schrijft Schreiber, had hij al verschillende relaties gehad, korte en heel lange, en vaak liepen ze in elkaar over. Maar dat bleek op een gegeven moment allemaal voorbij. “Eerst verstreken er maanden en daarna jaren waarin ik geen relaties had en waarin ook de affaires zeldzamer werden. Lange tijd kon ik niet alleen zijn, nu leek ik het alleen-zijn op te zoeken.”

Alleen-zijn versus eenzaamheid

Meer mensen leven vandaag alleen. Volgens cijfers van Statbel, het Belgische statistiekbureau, bestaat meer dan een derde van de huishoudens in ons land uit alleenstaanden. En we leven nog steeds in een wereld waar bijna elk boek of artikel, elke film of serie het over het huwelijk of romantische relaties heeft. Maar er is een groot verschil tussen alleen-zijn en eenzaamheid. Gezien de stijging van het aantal mensen in westerse samenlevingen dat alleen leeft, wordt automatisch geconcludeerd dat ook steeds meer personen eenzaam zijn. De waarheid is vaak dat mensen binnen een relatie zeer eenzaam kunnen zijn.

Het is dus een van de grootste vooroordelen over alleenstaanden, zegt Daniel Schreiber, want uit Duits onderzoek blijkt dat alleenstaanden zich, statistisch gezien, maar een heel klein beetje vaker eenzaam voelen. “Vaak schuilt er achter dat gepraat over die

eenzaamheidsepidemie het verlangen naar die goede oude tijd: de traditionele sociale verbanden, zoals het huwelijk en het gezin. Maar voor veel mensen werken die systemen niet, zelfs niet in geüpdatete vormen met het homohuwelijk of -gezin erbij. Veel eenzaamheid gaat niet over de afwezigheid van een relatie, maar over racisme, vrouwenhaat, antisemitisme, homo-, trans- en islamofobie. Daarmee zegt de samenleving: jij telt niet mee, jij hoort niet bij ons.”

Eenzaamheid is trouwens geen modern of hedendaags verschijnsel: “Mensen zijn altijd al eenzaam geweest. Niemand van ons kan ontkomen aan eenzaamheid. Het is een onvermijdelijke, existentiële ervaring. Misschien ook een noodzakelijke.”

Omarm het alleen-zijn

Schreiber omarmt het alleen-zijn en maakt er iets moois van. “Het was natuurlijk paradoxaal dat ik bewust het alleen-zijn opzocht, terwijl ik worstelde met gevoelens van eenzaamheid en verlatenheid.” Hij verlaat zijn thuishaven Berlijn en gaat een tijd op vakantie naar Lanzarote. “Ik wilde de tijd hier gebruiken voor een soort psychisch herstel, voor het dempen van dat kabaal in mijn hoofd waaraan ik dacht gewend te zijn. Het voelde als een daad van bevrijding, een daad van zelfhulp.”

Hij leest, schrijft, reist, studeert, schildert, wandelt en tuiniert om rust te vinden, ook in tijden van rusteloosheid, onder meer tijdens de coronapandemie. En hij zit uren te breien. “Want van een knot wol maak je iets wat je kan dragen en geef je de chaos in je leven een nieuwe structuur. Je werkt niet alleen aan een kledingstuk maar ook aan zingeving.”

Door zijn zoektocht en beschrijvingen laat hij de lezer ook nieuwe pareltjes ontdekken. Het boek *De kracht van breien: hoe een oeroud ambacht onze levens verbindt* van Loretta Napoleoni bijvoorbeeld. Zijn angsten en ervaringen vermengt hij helder met tal van boeiende sociologische, filosofische en literaire inzichten van denkers en schrijvers zoals Hannah Arendt, Audre Lorde, Olivia Laing, Annie Ernaux, Roland Barthes, Maggie Nelson, Jean-Paul Sartre, Marguerite Duras, Derek Jarman ...



Daniel Schreiber omarmt het alleen-zijn en maakt er iets moois van: “Het voelde als een daad van bevrijding, een daad van zelfhulp.”

Een gevoelige snaar

Hoe wil ik mijn leven leiden en invullen, zodanig dat het voldoening geeft, en hoe ga ik om met onzekerheden? Zeker na de pandemie, die voor velen een fundamentele ervaring was, zijn dat prangende vragen waar mensen mee worstelen en antwoorden op zoeken. *Alleen* nodigt je uit tot nadenken over vragen die je moeilijk aan jezelf stelt. Het essay heeft duidelijk een gevoelige snaar geraakt, want in Duitsland werden er sinds het verschijnen al meer dan tachtigduizend exemplaren verkocht. Een bestseller dus.

Over de auteur

Daniel Schreiber, geboren in 1977, is een Duitse journalist en kunstcriticus. Hij studeerde Slavische talen, algemene literatuurwetenschap en theaterstudies. Eerder schreef hij een biografie over filosoof en activiste Susan Sontag en in 2014 een persoonlijk essay over zijn alcoholverslaving, *Nüchtern*. In 2017 verscheen zijn essay *Thuis*, onder meer over zijn homoseksualiteit, zijn jeugd in de DDR en de vraag waar we willen leven.

Je bent nooit alleen

Praatgroepen voor lotgenoten

© Shutterstock.com



Mensen die hetzelfde hebben meegemaakt of dezelfde aandoening of ziekte hebben, vinden steun bij elkaar in praatgroepen voor lotgenoten: kwetsbaar durven en mogen zijn, werkt helend en verbindend, voor de individuele leden, maar ook voor de groep als geheel

N

iels Destadsbader zingt er een lied over. En de tekst van zijn nummer omvat precies waar we het hier over willen hebben: je bent nooit alleen.

Hoewel je dat vaak wel bent en je geregeld eenzaamheid kan ervaren, ben je zeker niet de enige die zich zo voelt. Dat blijkt uit de vele praat- en ontmoetingsgroepen die er overal zijn, ook in heel wat huizenvandeMens. Je kan er lotgenoten ontmoeten en je kan er je verhaal kwijt.

Veerle Magits

Lotgenotengroepen

In een mensenleven maken we soms gebeurtenissen mee waardoor we helemaal van slag raken en waarbij erover praten met lotgenoten een enorme steun kan zijn. Dat is

precies waar het bij lotgenotengroepen om gaat: mensen die hetzelfde hebben meegemaakt of dezelfde aandoening of ziekte hebben, vinden er steun bij elkaar in moeilijke perioden.

De thema's die in die - veelal - praatgroepen aan bod komen, zijn erg uiteenlopend. De opdooffers die we te verwerken krijgen, zijn dat immers ook: kanker, demantie, rouw, verlies, eenzaamheid, autisme,

schuldbemiddeling, verslaving ... We putten kracht uit het uitwisselen van ervaringen en het bieden van emotionele steun aan elkaar, en dat heeft een positieve uitwerking op de individuele leden, maar ook op de groep als geheel. Want kwetsbaar durven en mogen zijn in een groep, werkt helend en verbindend.

“Als je tranen letters waren,
schreef je boeken vol verdriet
We kunnen dan wel groot zijn,
altijd sterk dat lukt ons niet
De wind die blijft maar waaien
en hij haalt je onderuit
Als de aarde stopt met draaien,
gaat het licht soms bij ons uit”

Uit *Nooit alleen* van Niels Destadsbader.

Belang en effecten

Onderzoek wijst uit dat we door over ervaringen te reflecteren, onze copingstrategieën - dat zijn strategieën om effectief met bepaalde situaties of problemen om te gaan - versterken. En daar blijft het niet bij, we verstevigen ook onze positie tegenover anderen én we vergroten onze acceptatie van datgene wat op ons weegt.

Bovendien blijkt dat er door contact met lotgenoten een significante verbetering optreedt met betrekking tot angst-, stress- en depressieklachten. Een beter inzicht in emotionele situaties en een grotere aanvaarding ervan zorgt dan weer voor een afname van negatieve gevoelens.

Het praten met lotgenoten en het delen van ervaringen en emoties heeft tal van positieve effecten. Zo onderscheidt Kom op tegen Kanker grosso modo een vijftal categorieën van gunstige gevolgen.

“Soms sta je op en denk je ‘Waarom?’
Dan mis je het stralen van de zon
Keer dan terug naar hoe het begon
En als je straks je ogen weer sluit
Denk dan aan morgen, kijk vooruit
Alles komt goed, geloof me, dat moet”

Uit *Nooit alleen* van Niels Destadsbader.

In eerste instantie zijn er de psychosociale effecten: contact met lotgenoten zorgt voor een toenemende levenskwaliteit. Daarnaast is er de economische winst: een minder frequent en efficiënter gebruik van hulpmiddelen, minder opnamen in ziekenhuizen of verpleeginrichtingen, minder ‘shopgedrag’ op het vlak van zorg- en hulpverlening, en minder en doeltreffender gebruik van medicatie. Dan is er het effect op de maatschappelijke participatie: lotgenotengroepen spelen een belangrijke rol bij het opnieuw deelnemen aan de maatschappij, mensen blijken door de steun van lotgenoten ook weer sneller aan het werk te gaan.

Verder ontstaat er een positievere beeldvorming: lotgenotengroepen ijveren ervoor om de negatieve beeldvorming die samenhangt met sommige aandoeningen of situaties, uit de wereld te helpen. En ten slotte is er de inwerking op de relatie patiënt-zorgverlener: lotgenotencontact heeft ook daar een gunstige invloed op en brengt een betere relatie tussen de patiënt-cliënt en de zorgverlener-hulpverlener tot stand.

“Als de wolken weer eens vechten
en de zon niet langer schijnt
De nacht geen rust meer kent,
je mooie glimlach dan verdwijnt
De lichtjes in je ogen, ja,
die doven wel eens uit
Maar laat je hoofd niet hangen,
houd het recht en kijk vooruit”

Want je bent nooit alleen
Soms wordt de angst je te veel
en kan je nergens heen
Maar je bent nooit alleen”

Uit *Nooit alleen* van Niels Destadsbader.

Op de website van Kom op tegen Kanker stelt de organisatie dan ook terecht dat lotgenotengroepen een sterke impact op het leven van mensen en dat van hun naasten hebben. Iedereen die met negatieve ervaringen wordt geconfronteerd, van welke aard ook, zoekt zijn eigen weg om daarmee om te gaan. Het kan een enorme steun betekenen om te horen hoe anderen hun weg hebben gezocht en gevonden.

“Wij-ij, kunnen bruggen bouwen,
elkaar vertrouwen
Wij-ij, komen hier sterker uit,
dus ik kijk vooruit”

Uit *Nooit alleen* van Niels Destadsbader.

Lotgenotengroepen die op een medische thematiek betrekking hebben, zijn bovendien een goede aanvulling op de medische en de verpleegkundige zorg.

Bij het huisvandeMens

Als vrijzinnig humanistisch consulent bij het huisvandeMens Halle lichten we hier graag een praktijkvoorbeeld uit onze werking toe. Het huisvandeMens Halle startte in 2021 met een praatgroep eenzaamheid. Die werd ondertussen omgedoopt tot praatgroep ontmoeten en (her)verbinden. Onze samenleving is hypergeconnecteerd en tegelijk voelen we ons eenzamer dan ooit al scrollend aan onze schermen. Hoe maak je echt contact? Met wie kan ik nog een diepgaand gesprek aangaan? De praatgroep, die tweewekelijks samenkomt, wil een schakel zijn om mensen samen te brengen, om elkaar weer echt te ontmoeten, om lief en leed te delen en hoop te vinden. Elke bijeenkomst wordt er een ander thema besproken en is het de bedoeling om het persoonlijke denkkader te verruimen en nieuwe perspectieven te ontdekken.

En omdat bewegen belangrijk is, starten we in Halle ook met een maandelijkse verbindingswandeling, een wandeltocht waarbij we onderweg zijn naar meer verbinding. Tijdens het stappen wordt er stilgestaan bij hoe we verbonden zijn met de natuur, met onszelf en met elkaar. Letterlijk, maar ook gevoelsmatig. En we ervaren hoe het bewust maken en het verdiepen van die verbinding ons welzijn kan vergroten. De wandeling gebeurt onder begeleiding en onderweg krijg je tips die je helpen om de verbinding met de natuur, jezelf en elkaar opnieuw aan te gaan.

Getuigenissen

Participeren aan lotgenotengroepen laat niemand onberoerd. Een deelnemer van de praatgroep eenzaamheid verwoordt het



Lotgenotengroepen beperken zich niet tot praatgroepen, in het huisvandeMens Halle is er ook een verbindingswandeling: tijdens het stappen wordt er letterlijk, maar ook gevoelsmatig stilgestaan bij manieren om de verbinding met de natuur, jezelf en elkaar opnieuw aan te gaan

als volgt: "Ik wilde bij de groep aansluiten om andere mensen te ontmoeten. Wat zou dat geven? Nieuwe mensen leren kennen, is altijd een beetje aftasten. We starten telkens met een rondvraag: hoe gaat het met je? En ik moet toegeven dat ik dat bij momenten toch redelijk zwaar vind. Je hoort vaak een hoop miserie en dat heeft wel een impact op mij. Ik heb een achtergrond als maatschappelijk werker, dus ik was het gewoon om naar anderen te luisteren. Deelnemen aan de praatgroep zorgt ervoor dat ik aan zelfreflectie doe. Zit ik hier wel op mijn plaats? Wil ik de problemen van andere mensen erbij nemen? Zou ik niet wat meer empathie voor anderen moeten hebben? Ik ken momenten van eenzaamheid, maar die zijn eerder een uitzondering. Ik leef al tweeëndertig jaar zonder partner en ik heb daar vrede mee."

Een andere deelnemer zegt: "Ik heb ervoor gekozen om bij de praatgroep eenzaamheid aan te sluiten, omdat ik met dat probleem worstel. Het feit dat ik naar die vergaderingen kan gaan, heeft mij al veel steun gebracht. Wanneer ik 's morgens opsta, heb ik die dag een leuk doel voor ogen. Ik voel mij begrepen in de groep, omdat de andere deelnemers gelijkaardige problemen hebben. Er wordt naar mekaar geluisterd, er is respect voor elkaar. En er is een warm onthaal en een deskundige begeleiding. Bedankt voor alles."

Uiteraard is Halle niet het enige huisvandeMens met een dergelijk aanbod. Hieronder vind je een niet-exhaustief overzicht van allerlei initiatieven. Staat het huisvandeMens in jouw buurt

er niet bij? Neem dan zeker even contact op, misschien is er toch een aanbod of is je vraag wel de aanzet om een praat- of lotgenotengroep rond een bepaald thema op te starten.

Praatgroepen en ontmoetingsmomenten

huisvandeMens Brugge

- Lotgenotencontact: euthanasie bij psychisch lijden, i.s.m. Similis

huisvandeMens Gent

- Filmcyclus: zingeving in beweging

huisvandeMens Halle

- Praatgroep: ontmoeten en (her)verbinden
- Verbindingswandeling: onderweg naar meer verbinding

huisvandeMens Hasselt

- Lotgenotengroep: rouw en verlies na overlijden
- Lotgenotengroep: hart in rouw
- Ontmoetingsmoment: gezellige vrijdag
- Ontmoetingsmoment: (on)gemakkelijke ontmoetingen
- Ontmoetingswandeling: rouw

huisvandeMens Kortrijk

- Lotgenotencontact: euthanasie bij psychisch lijden, i.s.m. Similis
- Rouwgroep voor nabestaanden na suicide, i.s.m. het Centrum Geestelijke Gezondheidszorg

huisvandeMens Lommel

- Hier en nu dialogen
- Levenskunst
- Gespreksgroep rouw
- Koffienamiddag: Kom op tegen Kanker
- Filmavond met nabespreking
- Creashop: sessies voor- en najaar
- Vrije filosofienamiddag

huisvandeMens Tienen

- Ontmoetingen onder de regenboog
- Crea-praatgroep

huisvandeMens Zottegem

- Samen wandelen

Dwaalzin

Voor jongeren van 18 tot 30 jaar

- Keukenklets: interculturele kook- en praatavonden in Brugge en Hasselt
- Boekenklets: een boek als startpunt voor een gesprek in Brussel, Gent, Kortrijk en Leuven
- Dwaalzinavonden: laagdrempelige thematische ontmoetingsavonden in Antwerpen, Brugge, Brussel, Gent, Hasselt en Leuven

Gezegd

“De mens die werkelijk luisteren kan, betekent reeds veel voor de medemens, omdat en voor zover dat luisteren niet is een willekeurig aanhoren, maar schepping van een sfeer, waarin de ander bevrijd wordt van lasten die hem drukken, en via de luisterende mens verlost wordt uit de eenzaamheid.”

- Jaap van Praag, oprichter van het Humanistisch Verbond in Nederland.

“Ik mag niet klagen. Ik heb vrienden. Gisteren nog praatte er iemand tegen me.”

- lejoor, personage uit de verhalen rond Winnie de Poeh van A.A. Milne.

“Wie niet van de eenzaamheid houdt, houdt ook niet van de vrijheid, want slechts wanneer men alleen is, is men vrij.”

- Arthur Schopenhauer, Duitse filosoof.

“Een hart dat zich niet geeft, schept zijn eigen eenzaamheid.”

Tao Yuanming, Chinese dichter.

Identiteit

Luister naar het nummer *Ugly* van de band Life of Agony. Neem er ook de lyrics bij. Bespreek volgende vragen in de klas:

- In welke zin in dit nummer komen er gevoelens van eenzaamheid aan bod?
- Hoe zie jij jezelf als 22-jarige? Wat zou je voor jezelf wensen als je 22 bent?
- Wat denk je dat je daarvoor nodig hebt/zal hebben?
- Welke groepen in de samenleving kampen volgens jou met eenzaamheid?

De medestichter en frontzanger van de alternatieve metalband werd geboren als Keith Caputo. Hij worstelde lang met genderdysforie. Na een transitie staat zij met de band op het podium als Mina Caputo. Is de thematiek waarbij Mina haar mannelijke imago moest torsen - en dan nog binnen de metalscene - ook in de song te merken?

Filosofisch gesprek

Henry David Thoreau, een Amerikaanse schrijver, filosoof en natuuronderzoeker uit de negentiende eeuw, schreef ooit: “Ik heb drie stoelen in mijn huis: een voor de eenzaamheid, een voor de vriendschap en een voor gezelschap.” Wat zou hij daarmee bedoeld hebben? Kan je de quote beter begrijpen als je weet dat hij gedurende twee jaar bewust alleen en zelfvoorzienend in een hut aan een meer heeft geleefd? Hebben eenzaamheid, vriendschap en gezelschap evenveel waarde voor jou? Kunnen ze evenveel waarde hebben?

Kan je je in gezelschap ook eenzaam voelen? Hoe komt dat? Wat zegt dat over je gezelschap? Voelt eenzaamheid in gezelschap anders dan de ervaring van eenzaamheid als je alleen bent?

Afsluiten met het citaat van de Tsjechische schrijver Milan Kundera: “Terwijl je je eenzaamheid beleeft, kan je ongelukkig of gelukkig zijn. Die keuze hebben is wat jouw vrijheid bepaalt.” Ben je het daarmee eens? Waarom niet/wel?



Bert Goossens en Christophe Van Waerebeke

Doe-opdracht

Laat de leerlingen in een groepje een song zoeken of een fotoreportage maken over eenzaamheid. Laat hen daarbij één tekst - een quote of een stukje uit de literatuur - zoeken om de songtekst of foto te illustreren.

Zingeving

Eenzaamheid kan ook een positieve ervaring opleveren. Het kan leiden tot zelfbezinning en ruimte aan andere gevoelens en perspectieven geven. Eenzaamheid wordt in de Engelse taal verwoord als *loneliness*. Soms heb je er wel eens nood aan om alleen te zijn. Maar hebben we het dan nog over eenzaamheid of eerder over behoefte aan privacy?

- Op welke momenten ben jij het liefst alleen?
- Op welke plaatsen beleef jij het alleen-zijn als iets positiefs?
- Wat heb jij nodig om tot jezelf te komen?
- Hoelang kan jij zonder iemands gezelschap?

De negatieve beleving van eenzaamheid pak je niet alleen aan door je op (meer) sociale contacten te richten. Het ervaren van geluk of levenskwaliteit hangt immers niet alleen af van het gemis aan sociale contacten, maar ook de beleving van zin en betekenisgeving spelen een belangrijke rol. Deelname aan sociaal-culturele activiteiten, bosbaden, kunstbeoefening en zinvol sporten maken eveneens gelukkig en voorkomen (of bestrijden) eenzaamheid.

VERRUIM JE DENKEN

DOWNLOAD HET BOEK

'EEN VRAAG NAAR WAARHEID'

Waarheidszoekers staan onder druk. Journalisten die ernaar streven de waarheidsaanspraken van de politiek, de economie, de samenleving en de cultuur te presenteren en te becommentariëren, moeten optornen tegen wijdverspreide vormen van nepnieuws, hoaxen, deepfakes en alternatieve feiten. Ook voor wetenschappers en wetenschappelijke instituties zijn dit uitdagende tijden. We verwachten van hen de waarheid en niets dan waarheid. Toch krijgen ze te maken met wantrouwen, scepsis en weerstand.

GRATIS

Joke Bauwens
Vincent Ginis
Trisha Meyer
Bart Van Kerkhove
Karl Verstryngne (red.)



EEN VRAAG NAAR WAARHEID

VUBPRESS

Waarheid is een centraal onderwerp van maatschappelijke discussie geworden, zowel in de media als daarbuiten. Verschillende VUB-onderzoekers bogen zich over het thema. Hun bijdragen resulteren in een mozaïek aan stemmen en reflecties in het boek 'Een vraag naar waarheid'.

DOWNLOAD GRATIS HET BOEK



Scan de QR-code
of surf naar
www.vub.be/kritisch-denken

Als **Urban Engaged University** wil de VUB de motor van verandering in de wereld zijn. En die verandering, die begint bij onszelf. Door onze eigen kennis tegen het licht te houden en in vraag te stellen, komen we tot nieuwe inzichten én oplossingen. De VUB daagt je uit om mee te doen. We bundelen daartoe verschillende initiatieven onder de 'Caroline Pauwels Academy of Critical Thinking' (PACT). Dit boek is er één van. Surf naar vub.be/kritisch-denken voor meer initiatieven.



VRIJE
UNIVERSITEIT
BRUSSEL

Kurt Van Eeghem

Kurt Van Eeghem is presentator, acteur en schrijver



© Isabelle Pateer

Onverstoorbaar tokkelen, scrollen en swipen

Een mistroostige maandagochtend aan het station Antwerpen-Berchem, de zevel loopt van de daken, het soort regen waarbij een paraplu niets oplost. Ik klauter de niet-rollende roltrap op, de trein is altijd een beetje reizen. Bovengekomen wacht een schilderij van Luc Tuymans, vijftig tinten grijs, de silhouetten van tientallen mannen en vrouwen, de rug recht, het hoofd gebogen, de blik op de gsm. Werkelijk niemand op perron negen die niet naar zijn mobieltje staart. Ze houden het ding stevig in beide handen, soms dartelen de duimen een wilde dans over de toetsen, de enige deeltjes van hun lichaam die bewegen.

De trein rijdt het perron op, de deuren openen met een zucht, de stille stoet druppelt naar binnen. Waarom het hoofd oplichten, dat is toch helemaal niet nodig, dit is dagelijkse routine. De rugzakken nemen plaats, de mobieltjes blijven kleurvlakjes onder hun blik. Berichtjes sturen, scrollen, een soap of film bekijken. De witte oortjes capteren het geluid. Behalve wat gesis hoor ik alleen de trein, er wordt niet gesproken.

Mechelen, Brussel-Noord, niemand kijkt op, niemand zegt een woord, iedereen leeft in zijn gsm. Brussel-Centraal, ik begeef me naar de deur, twee vrouwen ontdekken elkaar, een wonder gebeurt. "Ben jij hier ook?" "Al de hele tijd." "Ook in Berchem opgestapt?" Een knik, een omhelzing, nog wat ho's en ha's, en jammer dat we elkaar niet eerder zagen. En dan: "Allez, tot straks." "Tot straks?" "Of kom jij niet naar de vergadering?" "Vergadering ..." Ik raak ze kwijt in de massa en de roltrap doet het hier ook niet.

Honderden forensen wandelen onder de grond naar kantoren, nemen de lift, doen wat van hen wordt verlangd en keren terug naar het station, naar huis. Zorgvuldig plaatsen ze de witte oortjes,

onverstoorbaar loeren ze naar de schermpjes, de duimen tokkelen, ze scrollen en swipen. Ze zien verder niets of niemand. Brussel is volgens hen een lelijke stad, een stad die ze niet lusten, maar het is vooral een stad die ze nog nooit hebben gezien, tenzij dat stukje onder de grond tussen kantoor en station.

Zouden die twee van vanochtend met elkaar hebben afgesproken na de vergadering? Voor een koffie, een gebakje? Wat ouderwets roddelen zoals de mama's destijds, hangend uit een raam met een stofdoek? Ik weet zeker van niet. Misschien zien ze elkaar ooit weer op een feest, een huwelijk of zo, kunnen ze zwaaien met een wit servet, zoals op het filmpje dat ze die ochtend nog bekeken.

Er zijn steeds minder cafés in ons land. Ook die in de buurt van Brussel-Centraal verdwijnen. Waarom samen een pint pakken als je op het schermpje *Cheers* kan bingewatchen. Elk land heeft een dergelijke soap, *Banshee*, *You Me Her*, *Vår tid är nu* in Zweden en *It's Always Sunny in Philadelphia*. Die gaat over vier vrienden in een Ierse pub die telkens in nieuwe problematische situaties verzeilen. Al achttien jaar loopt de soap. Straks zijn het vier bompas in een pub. Een pub, daar ga je alleen nog langs na duizend swipes voor een date.

Dan zit je tegenover elkaar en weet je niet wat te zeggen. Je kijkt elkaar aan, tast af. Welke series, apps en sociale media vinden we allebei leuk? Zijn er overeenkomsten, dan kunnen we nog eens afspreken, en nog eens, en tussendoor sms'en en whatsappen met elkaar. Misschien lukt het en volgt er een huwelijk. Dan bekijken we op de trein hoe we met witte servetten zwaaiden. Misschien wordt het helemaal niets en zeggen we elkaar na alweer een rit scrollen heel verbaasd: "Oh, zat jij ook op de trein?" Als iemand op die kaduke roltrap zou voorstellen om iets te drinken, wat dan? "Liever niet, het is druk."

SOS Nuchterheid Mechelen

SOS Nuchterheid vzw is een vertrouwelijk en anoniem netwerk van zelfzorginitiatieven voor iedereen die een verslaving wil doorbreken en nuchterheid wil bereiken door individuele zelfzorg. Het netwerk organiseert gespreksavonden met lotgenoten in Vlaanderen en Brussel. Een kijk achter de schermen van SOS Nuchterheid Mechelen.

Jan Gijsemans

SOS Nuchterheid Mechelen is in 2011 opgericht binnen het kader van SOS Nuchterheid Vlaanderen als zelfzorgalternatief voor mensen met een afhankelijkheidsproblematiek. Wij organiseren onze bijeenkomsten in het huisvandeMens Mechelen. We staan open voor iedereen, ongeacht geslacht, ras, seksuele geaardheid of levensbeschouwing. We zijn een strikt seculiere organisatie, niet gebaseerd op religie, maar wel op de principes van het vrijzinnig humanisme.

In de eerste plaats steunen we elkaar om onze afhankelijkheid stop te zetten. Maar we leggen ook de klemtoon op de kracht van elk individu om een betekenisvol en integer leven op te bouwen, om zichzelf te ontplooiën en te ontwikkelen vanuit vrijheid, verantwoordelijkheid, (zelf)respect en kracht. Een persoon is meer dan zijn afhankelijkheidsprobleem. We kunnen niet simpelweg iemand veroordelen en vermanen, maar we willen de betrokkenen ook niet elke verantwoordelijkheid voor het probleem ontzeggen.

Indien we het bestaan van een reële schuld zouden uitsluiten, dan negeren we ook het element van verantwoordelijkheid en ontkennen we de vrijheid en waardigheid van de mens. Het ontdekken van waarden en ernaar leven is een cruciale factor bij het herstel. Door een afhankelijkheidsprobleem zijn de eigen waarden vaak afgestompt of zelfs helemaal verdwenen. Ontkenningsgedrag, liegen, zelfbedrog en zelfmedelijden vormen vaak de enige strohalmen waar men zich aan vastklampt om zich te handhaven.

De rede en de wil zijn niet voldoende om werkelijke verandering in ons tweeweg te brengen.

Wij gaan ervan uit dat achter elke verslaving ook een verlangen schuilt. Dat verlangen moeten we identificeren om dan een betere manier te vinden om het te vervullen dan via de verraderlijke sluiproute van drank en drugs. Alleen is dat verlangen naar iets anders niet duidelijk. Door te luisteren, proberen we er samen zicht op te krijgen. Vaak heeft het te maken met een verlangen naar liefde, aanvaard worden, gezien worden ... Dat verlangen kan men nooit vervullen door drank of drugs. Wat daarentegen wel helpt, is het ervaren van nieuwe waarden, boeiende hobby's, andere gewoonten, zinvolle activiteiten of vrijwilligerswerk, en het aanbrengen van een gezonde structuur in het leven.

We zoeken samen naar die weg van innerlijke groei, naar de kansen en mogelijkheden om die andere mens te worden waar men zo naar verlangt. Daarom is luisteren en praten zo belangrijk in een zelfhulpgroep. We luisteren naar elkaar zonder oordeel te vellen. We proberen mensen uit hun zelfmedelijden te halen, het mechanisme van de fout bij anderen te leggen te doorbreken of van zichzelf te bedriegen te doorprikken. De taal van de wederzijdse ervaring maakt dat mensen zich begrepen en aanvaard voelen. Naast de professionele deskundigheid van hulpverleners bestaat er immers zoiets als ervaringsdeskundigheid, de deskundigheid van mensen die een gedeelde, gelijkaardige aandoening of moeilijkheid ervaren.

Onze hersenen hebben zo'n drie maanden nodig om te ont-nuchteren. Totale onthouding is een eerste vereiste. Maar dan komt het echte werk, de onbekende weg durven opgaan in tegenstelling tot de dwang om te blijven verdoven en ontkennen. Het leren omgaan met de realiteit van het leven, het leven weer smaken. Het gebruik stopzetten is echter niet genoeg. Om gelukkig nuchter te zijn en te blijven, heeft men verandering nodig. Als mensen blijven denken en doen wat ze altijd dachten of deden, dan zal hen overkomen wat hen altijd al overkwam. Wachten tot het geluk vanzelf komt, is zoals wachten op een schip in een treinstation.

Meer informatie vind je op: www.sosnuchterheid.org

© Shutterstock.com



Tentoonstelling Draw for Change!

In juli 2023 opent de tentoonstelling *Draw for Change!* in het Stripmuseum in Brussel. Je kan er het werk van zes vrouwelijke cartoonisten uit evenveel verschillende landen bekijken. Je gaat mee op pad met de vrouwen en ontdekt samen hun land, de dagelijkse realiteit waarmee ze geconfronteerd worden en hoe ze die in hun werk aankaarten.

Joke Goovaerts



aan en bevorderen gendergelijkheid, tolerantie, vrede en vrijheid. Behandelde thema's zijn onder andere huiselijk geweld, vrouwenrechten en femicide, maar ook censuur. Binnen hun werkveld lopen ze immers vaak tegen de 'rode lijnen' van de democratie en de ingeperkte persvrijheid aan.

De tentoonstelling is gebaseerd op de gelijknamige documentaire-serie *Draw for Change!*, gecreëerd door Vincent Coen en Guillaume Vandenberghe.

Waarom ook een tentoonstelling? Volgens het Stripmuseum: "Om de situatie te veranderen, moeten hun artistieke stem en hun boodschap met zoveel mogelijk mensen gedeeld worden. Daarom is deze tentoonstelling zo zinvol: het is een hulde aan deze zes moedige kunstenaars, maar tegelijk ook een ondersteuning van hun engagement en de waarden die ze verdedigen. Dit tenminste als we willen hopen op een betere wereld, waarin iedereen zonder angst kan leven, kan zijn wie of wat hij wil zijn en zich vrij kan uiten ..."

De cartoonisten

Amany Al-Ali werd in 1984 geboren en woont in Idlib, in het noordwesten van Syrië. Vooraleer de oorlog er in 2011 uitbrak, was ze kunstlerares op een school. Sinds de komst van de rebellen in

2015 vertelt ze in beelden over de verschrikkelijke realiteit van de oorlog.

Mariana Lorenzo, beter bekend als Mar Maremoto, woont in Mexico-Stad, waar ze in 1995 werd geboren. Al van kinds af aan tekent en schrijft ze over wat ze meemaakt en over haar gevoelens.

Victoria Lomasko is in 1978 geboren in Serpoechov in Rusland. Na haar studie grafische kunsten aan de Staatsuniversiteit van Moskou legt ze zich toe op het maken van getekende reportages en muurschilderingen.

Ann Telnaes, geboren in 1960, is een Amerikaanse cartoonist van Zweedse afkomst. Ze spitst zich toe op perscartoons en maakt vooral werk over de Amerikaanse politiek, de internationale actualiteit en de positie van de vrouw.

Doaa El-Adl, die in 1979 in Damiette in Egypte werd geboren, is een van de bekendste cartoonisten uit de Arabische wereld. Zowel in haar familie als in haar werkveld moet Doaa El-Adl vechten voor erkenning als vrouwelijke cartoonist in een mannenwereld.

Rachita Taneja werd in Delhi in India geboren en woont er nu in Bangalore. Gepassioneerd door tekenen, creëerde ze als autodidact een origineel grafisch universum. Met gestileerde figuren geeft ze sarcastisch commentaar op actuele politieke, sociale en culturele gebeurtenissen.

Praktisch

De tentoonstelling *Draw for Change!* loopt in het Stripmuseum in Brussel van 4 juli tot en met 27 augustus 2023 en van 21 oktober tot en met 5 november 2023.

De tentoonstelling kwam tot stand in samenwerking met Blue Bird Docs en Clin d'œil films. Met de steun van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest, de Fédération Wallonie-Bruxelles, de Nationale Loterij en haar spelers, en deMens.nu. Curator van de tentoonstelling is Mélanie Andrieu.

Meer informatie op: www.stripmuseum.be

Vrijwilligers

van bij ons

In het huisvandeMens Genk hechten we belang aan flexibiliteit en initiatief binnen het vrijwilligerswerk. De ene taak inruilen voor of aanvullen met een andere vormt geen probleem. Tegelijk waarderen we het aanreiken van nieuwe ideeën. Marleen Driesen, een van de vrijwilligers in Genk, groeide binnen die werking uit tot een vaste waarde.

Katrien Stynen

© Shutterstock.com



Om privacyredenen heeft de betrokken vrijwilliger op deze pagina gevraagd om niet online te verschijnen.

Vrijwilliger worden bij een huisvandeMens?

De keuzemogelijkheden voor vrijwilligerswerk binnen deMens.nu zijn groot. Of je jong bent of al wat ouder, veel tijd hebt of maar een paar uurtjes, of je plechtigheden wil verzorgen of administratief talent hebt ... je helpende handen zijn steeds welkom. Als vrijwilliger word je deskundig gecoacht en krijg je heel wat vormingsmogelijkheden.

Voor meer informatie kan je terecht in een huisvandeMens in je buurt. Adressen en contactgegevens vind je op de achterflap van dit magazine. Of online op: www.deMens.nu

Je kan ook mailen naar info@deMens.nu of intekenen via de website op: www.deMens.nu/vrijwilligers



Marleen Driesen

Hoe ben jij als vrijwilliger bij het huisvandeMens beland?

Mijn dokter stimuleerde me om een aantal activiteiten op te nemen, zodat ik wat vaker zou buitenkomen. Samen met een medewerker van het vrijwilligersloket van de stad Genk begon ik de zoektocht naar iets wat ik graag doe. Zo ontdekte ik dat het huisvandeMens Genk op zoek was naar een vrijwilliger voor het haakcafé, een handige haker dus. Om een idee te krijgen van wat dat precies inhoudt, heb ik eerst aan zo'n haakcafé deelgenomen. Al snel ging de bal aan het rollen en niet veel later begon ik als vrijwilliger. Dat is alweer enkele jaren geleden en ik ben er nog steeds.

Wat houdt je vrijwilligerswerk in en wat trekt je erin aan?

Ik help andere deelnemers op weg met naald en draad en ik ontwikkel nieuwe patronen, allemaal in het kader van Crea(t)uur, een creatieve activiteit waarbij we haken en naaien. Zo haken we troostkussens voor kinderen met een rouwervaring, mutsjes voor de vzw Boven de Wolken en Vinnie de Vis knuffels voor personen met dementie. Daarnaast naaien we lavendelzakjes en duurzame inlegkruisjes.

Via het vrijwilligerswerk geef ik mijn kennis door en ontmoet ik nieuwe mensen. Haken werkt therapeutisch voor mij en ik hoop dat aan de deelnemers van Crea(t)uur mee te geven. Omdat het creatieve aan maatschappelijke thema's wordt gekoppeld, zoals dementie, stilgeboorte, menstruatiearmoede en rouw bij kinderen, kan ik helpen bij het doorbreken en bespreekbaar maken van taboes. De doe- en denkwijze van het huisvandeMens komt overeen met wie ik ben en hoe ik in het leven sta. Ik voel me hier thuis.

Welke ervaring als vrijwilliger blijft je het meest bij?

Het klinkt misschien vreemd, maar tijdens de pandemie voelde ik een waardevolle betrokkenheid. Dankzij de coronawandelingen lieten we elkaar niet los en bleef de verbondenheid. Kleine daden waren genoeg om contact te houden en iets voor mekaar te betekenen. Een medewerker doneerde bijvoorbeeld stof voor



© Isabelle Pateer

mondmaskers of zette materiaal aan je deur om Vinnie de Vis knuffels te maken. Afgelopen december hielp ik voor het eerst mee aan Wereldlichtjesdag. Dat was heel emotioneel, maar het deed me goed om erbij te zijn. Het gebeuren sluit nauw aan bij mijn persoonlijke ervaring en het bijbehorende verdriet.

Waarom zou je vrijwilligerswerk bij het huisvandeMens aan andere personen aanbevelen?

Het is een aangename manier om het huisvandeMens te leren kennen en te ontdekken wat er allemaal gebeurt. Overweeg je vrijwilligerswerk bij het huisvandeMens, niet twijfelen, zet gewoon de stap.

Een bank vooruit

Leerkrachten niet-confessionele zedenleer over hun vak



Naam: Stephanie Lamerikx

Aantal jaren voor de klas: 6

Scholen: Basisschool 3K Kinrooi en Basisschool De Brug Bocholt

Studierichting: lager onderwijs

Jaren: 1ste tot en met 6de leerjaar

Hoe creëer je in de lessen niet-confessionele zedenleer een gevoel van samenhang bij de leerlingen?

Samenhang, het is een wat abstract begrip ... Ik denk daarbij spontaan aan verbondenheid, een goede samenwerking, een leuke sfeer, solidariteit ... Zaken die ik, als ik eerlijk ben, vaak mis in het dagelijkse leven. Daarom ben ik heel blij en trots dat ik het vak niet-confessionele zedenleer mag geven en mijn leerlingen op dat vlak iets kan bijbrengen.

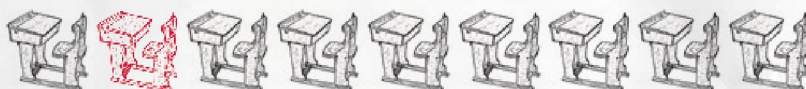
Zo organiseren we elk jaar op school een interlevensbeschouwelijk project, samen met de andere levensbeschouwelijke leerkrachten die er lesgeven. In dat kader hebben we al verschillende thema's aangesneden en iedere keer opnieuw voelen we dat die samenwerking de klas- en schooldynamiek ten goede komt.

Persoonlijk vind ik dergelijke projecten een verrijking voor mezelf, maar zeker ook voor de leerlingen. Zo'n project ademt samenhang uit, aangezien we met z'n allen aan eenzelfde thema werken, ieder met een andere levensbeschouwelijke kijk op het onderwerp. Op die manier leren de leerlingen dat iedereen een andere insteek heeft, maar dat we toch met elkaar verbonden zijn. Een belangrijk begrip dat veel mensen tegenwoordig uit het oog verloren zijn.

Op deze wereld leven we met tal van verschillende visies, levensbeschouwingen en opvattingen samen. Daarom is het van essentieel belang dat kinderen daar al vroeg mee leren omgaan. Zo ontwikkelen ze een goede basis om in de maatschappij te kunnen functioneren en om begrip voor anderen te kunnen opbrengen.

Ook voor het welbevinden van de leerlingen is het belangrijk dat het gevoel van samenhang naar boven komt. Als ik merk dat de klassfeer niet goed zit, dan bouw ik vaak momenten in waarop we opnieuw verbinding met elkaar zoeken.

Toen ik ooit vaststelde dat er tijdens de speeltijden - en de lessen - een slechte sfeer onder de leerlingen in de klas hing, heb ik een volledige les bij die kwestie stilgestaan. Door verkeerde communicatie met elkaar waren er allerlei verhalen ontstaan die helemaal niet waargebeurd bleken te zijn. We hebben toen samen een oefening gedaan om weer verbinding te zoeken en tot stand te brengen, waardoor de situatie uiteindelijk opgelost raakte. Tegelijk merkten de leerlingen ook dat de les zedenleer een veilige omgeving is waar ze hun ei kwijt kunnen.



Breinpijn

Speel mee en maak kans op een prijs

Vul de sudoku en/of de Zweedse puzzel in en stuur je oplossing voor **6 augustus 2023** naar info@deMens.nu (vermeld in het onderwerp: Oplossing Breinpijn) of met de post naar deMens.nu, Brand Whitlocklaan 87 bus 9 te 1200 Sint-Lambrechts-Woluwe.

Vermeld volgende gegevens: je volledige naam en adres, zodat wij je kunnen contacteren als je tot de winnaars behoort, en de oplossing, namelijk de gele lijn in de sudoku en/of het sleutelwoord van de Zweedse puzzel.

Uit de juiste inzendingen worden zes winnaars getrokken: drie voor de sudoku en drie voor de Zweedse puzzel. Ieder van hen krijgt het boek *Extreem online. Hoe de virale propaganda van Schild & Vrienden en Vlaams Belang extreemrechts groot maakt* van Tim F. Van der Mensbrugge (zie Van de bovenste plank, p. 53). In het volgende nummer publiceren we de oplossingen. De winnaars worden persoonlijk gecontacteerd.

Oplossingen vorig nummer

Gele lijn sudoku: 456.318.972

Sleutelwoord Zweedse puzzel: gedachtegoed

De winnaars ontvangen elk het boek *Dagboek 1933* van Dirk Verhofstadt.

© De Puzzelaar

			3					
4					7			
5		8	7				2	
		1						
			9		6	8	7	
9	6		5	4				
	5		8		3		1	6
3			7	4	8			
	1							

ontsnappen	straal-vliegtuig	aanbieding	afsluiting	vruchtbare plaats	aanwijzend voornaamwoord	aardworm	aangenaam van smaak	kraalachtige vogel	individueel	deel van het been
bibliotheek		uitroep van schrik		raadgeving						
		niets		melkklier	4					
kappersgerei		10				jongensnaam	uniformstof			Europese vrouw
zat			stemmer		7		kon. atheneum kledingstuk		kippenproduct	
huivering			knock-out	ratel-populier	editie		deel van een mes		voorzetsel	hint
mand					luizenai	8				
		middelpunt			mestvocht			Griekse letter		
					vrouw		2	waskuip		
kilogram		rond		meisjesnaam		roem		optisch hulpmiddel		
	1	durf		Am. staat				maangodin		
niet dezelfde	derhalve		jongensnaam		14		schuif		onmeetbaar getal	
			kleur				ook			
				deel van de Bijbel		overdreven	muzikaal oefenstuk voorvoegsel	9		zedelijke houding
boom	vliegende schotel			aanleggen	bouwwerk				brandgang	11
	ruiter				binnen					
		land-bewerking					vanaf (afk.)	Griekse letter		eierpannenkoek
		handvat								3
meisjesnaam	deel v.e. toga			land in Azië	Spaanse edelman	noot		nijdig		
	bevel					hoewel				
			5							
			muzieknoot		ditto (afk.)		werklust	meisjesnaam		
15			dadelijk							
verven					vlakdruk				mits	dicht
groente					waarmark				13	
		woning-textiel						gier		
	12	heden				noot	meisjesnaam	zonnegod		
een zekere			loofboom		stijf			6	pausen-naam	
loskorrelig			achter		Chinese lengtemaat		medemens			16

© De Puzzelaar

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

docu

© De Mensen / VRT



Het verhaal van Vlaanderen

Productie: De Mensen

Regie: Bert Ceulemans en Filip Lenaerts

Presentatie: Tom Waes

Land: België - Jaar: 2023

Duur: 10 afleveringen van 50 minuten

Te bekijken op VRT MAX

Het verhaal van Vlaanderen stimuleerde het debat over onze geschiedenis en net dat is een meerwaarde van de serie: er werd bijna nooit zoveel over geschiedenis gedebatteerd als in de tien weken waarin het programma op de VRT werd uitgezonden

Hoe vertel je het verhaal van *Het verhaal van Vlaanderen*? Bekijk je het door een 'neutrale lens'? Met oog voor de acteerprestaties, het kostuumontwerp en de presentatie? Of moeten we de tiendelige documentaireserie in de eerste plaats beoordelen als een politiek project waar de een de klauw van de Vlaamse regering achter ziet en de ander de hand van de 'linkse VRT'.

Eén ding is zeker, de producenten stelden zich voor een onmogelijke opdracht: het verhaal vertellen van onze regio van 38.000 jaar geleden tot 1999. Om te vermijden de eerste 31.000 jaar natuurbeelden uit te zenden met af en toe een ronddolende jager-verzamelaar, heeft men keuzes moeten maken. Die keuzes staan centraal in die hele onderneming - ze moeten het geheel behapbaar maken en een boodschap overbrengen.

Die keuzes stellen *Het verhaal van Vlaanderen* echter ook open voor kritiek. Michèle Corthals van de Universiteit Antwerpen bijvoorbeeld klaagt de passieve voorstelling van vrouwen aan en Karel Van Nieuwenhuysse van de KU Leuven hekelt het individuele perspectief: "Eén of twee figuren zorgen aflevering na aflevering voor een (r)evolutie." Verder kan je de serie

ook op metaniveau onder vuur nemen. Was het een goede investering om met deze serie "voor een paar centen per kijker aan volkspedagogie te doen", dixit Bart De Wever. Moet *Het verhaal van Vlaanderen* de Vlaamse identiteit bevorderen, dixit Jan Jambon. Of moeten flaminganten net ongerust zijn, dixit Tom Waes.

Hoe je het ook bekijkt, *Het verhaal van Vlaanderen* stimuleerde het debat over onze geschiedenis en net dat is een grote meerwaarde van de serie. Ze doet mensen stilstaan bij het verleden en ontkracht belangrijke misconcepties, zoals over de Guldensporenslag en Leopold II. Er werd bijna nooit zoveel over geschiedenis gedebatteerd als in die tien weken waarin het programma op de VRT liep. Daarmee werd duidelijk dat geschiedenis leeft. Het is een eindeloos werk van toevoegen, schrappen, corrigeren, anders benaderen en ontdekken. Het 'verhaal van Vlaanderen' ligt niet in een kast stof te vergaren tot de volgende historicus een nieuwe paragraaf toevoegt.

Dat gezegd zijnde, moeten we de meerwaarde van het programma niet overschatten. Een belangrijk debat is immers of *Het verhaal van Vlaanderen* een documentaire is of louter entertainment. Naar ons aanvoelen is het eerder dat

laatste. Ondanks de grondige wetenschappelijke onderbouwing is het eindproduct te oppervlakkig om een documentaire te zijn. In vijftig minuten per aflevering kan je geen vier of vijf historische gebeurtenissen voldoende uitleggen en kaderen. Een uitzondering daarop is aflevering vier, de enige die volledig gewijd is aan één gebeurtenis, de Guldensporenslag. Hoewel men vragen kan stellen bij de keuze om één aflevering te wijden aan het verhaal dat menig rechts-extremist tot militante bendevoorming inspireert, biedt het wel een ruime bespreking van een historische gebeurtenis waarover veel misvattingen bestaan.

Hoe je het ook benadert, als je de serie hebt gemist, blijft de vraag: moet je ze dan nog bekijken? Dat hangt ervan af. Als je geschiedenis graag tot leven ziet komen, is het zeker de moeite waard. Om het toch nog over de acteerprestaties, het kostuumontwerp en de presentatie te hebben, op al die punten is de serie echt top. Zelfs onze noorderburen blijken in de ban te zijn van de Antwerpse charme van Tom Waes. Maar als je je aan een diepgravende documentaireserie verwacht, dan kom je van een koude kermis thuis.

[wg]

Extreem online

Hoe de virale propaganda van Schild & Vrienden en Vlaams Belang extreem-rechts groot maakt

Tim F. Van der Mensbrugge
Borgerhoff & Lamberigts, 2022
ISBN 9789463938495



We herinneren ons wellicht allemaal de beruchte Pano-reportage op de VRT waarin we kennismaakten met de aangebrande en uiterst zorgwekkende communicatie van extreem-rechtse online gemeenschappen als Schild & Vrienden. In *Extreem online* beschrijft auteur en journalist Tim F. Van der Mensbrugge de opkomst en het uit de hand lopen van dat soort neofascistische retoriek en beeldvorming.

Aan de hand van een kleine greep uit de geschiedenis van het Vlaams Blok, later het Vlaams Belang, en zijn spilfiguren toont Van der Mensbrugge aan hoe kopstukken zoals Dries Van Langenhove en Tom Van Grieken polariserende communicatie volledig onder de knie kregen. Niet voor niets is het de partij die het meest uitsteekt aan haar aanwezigheid op sociale media.

Het boek schetst de gevaren en de valkuilen van dat soort communicatie en geeft ons de tools om ons ertegen te wapenen. Al is dat hoofdstuk vrij kort, want de auteur geeft zelf toe dat hij niet weet hoe we er het best mee omgaan. *Extreem online* geeft je inzicht in hoe extreem-rechtse groepen lang in het donker hebben kunnen gedijen om dan in een vingervuurtje in de mainstream media te worden gekatapulteerd.

[pk]

Mi país imaginario

Regisseur: Patricio Guzmán
Land: Chili, Frankrijk
Jaar: 2022 - Duur: 83 min.
Distributie: Cinéart
Beschikbaar via VOD-platformen



In de intro van *Mi país imaginario* verwijst de Chileense cineast Patricio Guzmán naar zijn Franse leermeester Chris Marker: "Wil je een brand filmen, zorg dan dat je bent waar de eerste vlam ontstaat." De 81-jarige Guzmán, die zich na de Chileense staatsgreep in 1973 als balling in Europa vestigde, zegt dat met enig berouw, want hij was er niet bij toen op 18 oktober 2019 in Chili een volksopstand losbarstte. Anderhalf miljoen mensen kwamen de straat op omdat de prijs voor een metrokaartje verhoogde. Al snel protesteerden ze tegen de falende democratie en voor de verbetering van het onderwijs en de gezondheidszorg. De overheid reageerde met excessief geweld.

Guzmán, het filmische geweten van Chili, maakt zijn documentaire met 'geleende' reportages, maar eens ter plaatse zoekt hij zijn weg in het moment. De close-ups van de straatstenen die na het protest zijn achtergelaten, zijn veelzeggend en met de kalme voice-over zitten we helemaal in de stijl van zijn vorige films. Bijzonder is dat Guzmán alleen vrouwen aan het woord laat, want zij spelen een cruciale rol in die revolutie. De film biedt een hoopvolle en gedreven inblik met als centrale vraag: kan Chili eindelijk het juk van de dictatuur van zich afschudden?

[lg]

Homo's en lesbiennes in nazi-Europa

Tijdelijke expo in Kazerne Dossin
Nog tot en met 10 december 2023
Goswin de Stassartstraat 153
2800 Mechelen
Meer informatie: www.kazernedossin.eu



Met foto's, videofragmenten, uitgelichte levensverhalen en andere historische documenten brengt Kazerne Dossin een stukje vergeten geschiedenis tot leven. De expo start bij de eerste homobewegingen aan het einde van de negentiende eeuw, geïnspireerd door het Wissenschaftlich-humanitäres Komitee dat in 1897 in Berlijn door de vooruitstrevende seksuoloog Magnus Hirschfeld werd opgericht. Daarna belanden we in de twintiger jaren, een periode waarin homoseksualiteit zichtbaar werd in de kunst, literatuur en film. Voor de meesten evenwel waren een dubbelleven en discretie geboden. Ook de houding van de NSDAP, de nazipartij, was toen dubbelzinnig. Het was pas na de Nacht van de Lange Messen in 1934 dat er een keerpunt kwam. Vanaf dan was er duidelijk geen plaats meer voor homoseksualiteit. Het naziregime registreerde bijna 100.000 homoseksuele mannen. Ongeveer 50.000 van hen werden veroordeeld. Ze belandden in de gevangenis, de psychiatrie of een concentratiekamp waar ze met een roze driehoek werden gemerkt. Een gruwelijke periode.

Mémorial de la Shoah creëerde deze expo in 2021 in Parijs. Het materiaal over België en Nederland werd door Kazerne Dossin ontwikkeld.

[lg]

Beeldenstorm & Pianoduo Mimese

Zin om een muzikale ontdekkingsreis te maken? Om te genieten van adembenemende klassieke parels? Om getalenteerde musici van eigen bodem te ontdekken en te steunen?

Dat kan. Dankzij *Attention, les Apaches!* van Pianoduo Mimese, een nieuwe cd geproduceerd door Beeldenstorm. Pianoduo Mimese bestaat uit Hiu-Man Chan en Tim Mulleman. Op hun cd werk van Claude Debussy, Maurice Ravel en Igor Stravinsky.

Pianoduo Mimese over de *Apaches*: “Bij ‘revolutionairen’ denken we aan onbezonnen, luidruchtige individuen. Debussy was echter een stille revolutionair. Choqueren was niet zijn opzet. Toch liet hij de geest uit de fles: Debussy belichaamde alle dromen, aspiraties en ideeën van een jonge generatie ‘debussystes’. De *Apaches*, als middelpunt van die generatie beeldenstormers, verdedigden zijn innovaties vurig. Te midden van het academische Parijs sloegen zij samen de weg van het Franse modernisme in.”

Over hun cd: “Debussy als boegbeeld, Ravel als bezieler, Stravinsky als laatste lid: het programma van deze cd brengt het kruim van de *Apaches* samen. Pianoduo Mimese koos voor enkele van hun meest vooruitstrevende orkestwerken en accentueert zo ook de visie van het duo: reeds sinds 2013 verdiepen zij zich in (eigen) bewerkingen van orkestrepertoire voor piano vierhandig.”

Beeldenstorm, centrum van verbeelding, is een sociaal-artistische organisatie die een ruime waaier aan artistieke, kunsteducatieve en sociaal-economische activiteiten en projecten voor alle leeftijden aanbiedt.

Meer informatie, bestellen en activiteiten op: www.beeldenstorm.be



Summer School

De Vlaamse Debatwedstrijd is er opnieuw met een nieuwe editie van de Summer School. Dat is een workshopweek voor leerkrachten, studenten lerarenopleiding, jeugdwerkers en iedereen die interesse heeft in debat en jongeren. Vier dagen lang verdiepen de deelnemers zich in de wereld van het debatteren.



Vind jij debatteren een interessante methodiek om jongeren belangrijke vaardigheden aan te leren? Wil je er meer over weten? Of de technieken zelf toepassen? Wil je de beginselen van het debatteren onder de knie krijgen? Dan is de Summer School iets voor jou.

Tijdens de workshops kom je alles te weten over:

- Hoe geef je een goede speech of presentatie?
- Hoe beoordeel je een debat?
- Hoe kan je zelf aan de slag gaan met jongeren en debat?

Na de workshopweek beschik je over heel wat praktische kennis en tools die je in je eigen klas of organisatie kan inzetten.

De Summer School vindt plaats van 26 tot en met 29 juli 2023 in Hostel Den Draecke in Gent. Vooraf inschrijven is noodzakelijk.

Meer informatie, programma, kostprijs en inschrijven via: www.vlaamsedebatwedstrijd.be/summer-school

De inzichten

De inzichten op VRT 1 is een reeks van diepgaande gesprekken met inspirerende gasten over hun levensinzichten. Het programma werd samen met deMens.nu ontwikkeld als vrijzinnig humanistisch alternatief op de televisie naast de erediensten.

Boeiende mensen die filosoferen over het leven, met Nic Balthazar als presentator en luisterend oor. Inzichten over zelfbeschikkingsrecht, mensenrechten, solidariteit, kracht van wetenschap, onderwijs, jongeren, klimaat, humor en zoveel meer.

In het najaar van 2023 zijn er nieuwe opnamen gepland. Uitzending op zondag 5 november, zondag 26 november en zondag 10 december, telkens rond het middaguur op VRT 1.

Alle vorige afleveringen van *De inzichten* zijn online beschikbaar. Ze zijn integraal te bekijken op [VRT MAX](#) of te beluisteren als podcast.

Gasten tot nu toe waren: acteur en regisseur Johan Heldenbergh, documentairemaakster Karine Claassen, stand-upcomedian William Boeva, mensenrechtenactivist, kunstenaar en schrijver Fleur Pierets, acteur Frank Fockety, actrice Maaïke Cafmeyer, actrice en regisseuse Maaïke Neuville, schrijver en cultuurhistoricus David Van Reybrouck, schrijver en politicus Jan Terlouw, triatleet Marc Herremans, klimaat-experte en weervrouw Jill Peeters, actrice en juriste Lien Van de Kelder, politicoloog Jonathan Holslag, filosoof en wiskundige Jean Paul Van Bendegem, strafpleiter Christine Mussche, fertiliteitsexperte Petra De Sutter, oorlogsverslaggever Rudi Vranckx, humorist Geert Hoste, oncoloog Wim Distelmans, gynaecologe Marleen Temmerman en VUB-rector Caroline Pauwels.



Johan Heldenbergh en Nic Balthazar



Karine Claassen



William Boeva

foto's © Joke Goovaerts

Meer activiteiten en nieuwsberichten op: www.deMens.nu

Op het terrein



Hans De Ceuster



© Shutterstock.com

Moreel consultants bij Defensie nemen de pen op en geven een inkijk in hun werk en werkomgeving

Een knuffel om je beter te voelen

Enige tijd geleden passeerde een Twitterbericht dat even bleef nazinderen, namelijk dat een knuffel van minstens dertig seconden je al beter zou doen voelen. Dat was naar aanleiding van Wereldknuffel-dag op 21 januari. Zelf knuffel ik graag en gelukkig zijn mijn zontjes knuffelaars van wereldformaat. Ook onder vrienden en collega's knuffelen we best wel wat en uit persoonlijke ervaring weet ik dat knuffels stress en onzekerheden inderdaad probleemloos kunnen verdrijven.

Toen ik op het einde van een lange werkdag wilde vertrekken, deed ik wat ik meestal doe, nog eens door de verlaten gangen van het hoofdkwartier wandelen. Tijd om een laatste 'goedenavond' te wensen aan diegenen die na mij vertrekken. Soms blijft het bij enkele woorden, maar vaak ontwikkelt er zich dan nog een gesprek dat langer duurt dan ik had gepland. Luisteren is immers een van de hoekstenen van ons vak als moreel consultant en wanneer iemand wil praten, maak ik er graag tijd voor.

De ervaring leert me dat laat aanwezig zijn op je werk, zelden positief is. Het kan natuurlijk zijn dat je die avond nog gezellig met iemand gaat eten en je niet eerst naar huis gaat, en dan is het daaropvolgende gesprek meestal wel vrolijk. Maar vaak wil je snel snel die laatste mails afwerken, of heb je nog zoveel werk waar je de volgende dagen vast ook niet door raakt, of soms wil of kan je gewoon niet naar huis.

Allemaal goede redenen om wat langer stil te staan wanneer de persoon tegenover je aangeeft behoefte aan een luisterend oor te hebben. Want dan neem je best even alle tijd die nodig is. Ook die ene avond was de laatste ontmoeting behoorlijk heftig. Het was niet voor het eerst dat ik een gesprek met haar had en ik kende haar familiale toestand al. Het was wel de eerste keer dat ze zo duidelijk kon uitdrukken wat er precies scheelde.

Op dat moment zat er iemand tegenover mij die het geloof weliswaar allang achter zich had gelaten, maar de lasten van een diepgelovige opvoeding nog steeds met zich meestorde. Die avond vertelde ze me over het enorme schuldgevoel dat ze door haar familiale toestand voelt.

Nochtans weet ze goed genoeg dat er haar geen schuld treft, want het enige dat ze heeft gedaan is opkomen voor haar waarden, haar geluk, haar leven, en als vrijzinnig humanist kan ik alleen maar toejuichen dat ze haar bestaan in eigen regie heeft genomen. De prijs die ze ervoor betaalt, lijkt echter hoog, opgelegd door het schuldgevoel dat ze vanuit haar opvoeding meesleept. Het kruisje dat ze ooit om haar nek droeg, werd zo door een molensteen van schuld vervangen.

Die avond wilde ze dus gewoon niet naar het huis gaan dat steeds minder als een thuis aanvoelt en waar ze zich ontzettend eenzaam voelt. Ze draagt niet alleen haar eigen schuldgevoel mee, haar vrije keuze wordt haar door sommige huisgenoten ook verweten. En zo is iedere dag thuis een eenzame dag, ondanks dat ze er omgeven is door diegenen die haar lief zouden moeten zijn.

Wanneer het gesprek eindigt, zegt ze plots: "Eigenlijk zou ik gewoon een knuffel willen, mag dat?" Zoals gezegd, ben ik zelf een knuffelaar en de vraag was zo oprecht en onverwacht dat ik alleen maar 'ja' kon antwoorden. Want in feite, liet ze me weten, is haar grootste gemis dat er niemand meer is die ze af en toe een knuffel kan geven.

Wanneer ik buitenstap, gaat er één gedachte door me heen. Waar had die persoon nu het meest aan? Aan opnieuw haar verhaal vertellen, wat haar duidelijk pijn doet, of aan die knuffel? Ik weet het niet, maar één ding is zeker, die knuffel had ik niet digitaal kunnen geven.

Berichten van Ben



© Shutterstock.com

Ben is een gedetineerde in de penitentiaire instelling van Oudenaarde. Om privacyredenen is Ben een schuilnaam

Een gevoel van falen

Wat zou ik bij u losmaken, mocht ik u met een hengel in de hand naar uw badkamer brengen en de badkuip vullen. Vervolgens kieper ik er een bloempot in om het water troebeler te maken en dan spoor ik u aan om uw haak van aas te voorzien, daar die vijver heel wat vis bevat en het slechts een kwestie van geduld is voor u er een joekel van een vis zal uithalen. Ik vermoed dat u na een initiële schok met lachbui vast boos zou worden omdat ik een loopje met uw intelligentie neem, of dat u heel angstig zou worden ofwel omdat u met een gevaarlijke gek te maken hebt, ofwel omdat men u voor gek verslijt. Want zelfs met de beste wil van de wereld en een enorme portie geduld zal u geen vis in uw badkuip vangen en het pogen is dan ook je reinste tijdverspilling.

Daarop voortborduren brengt weinig op, dus dien ik een zinvollere invalshoek te vinden om wat positievere emoties aan te boren. Geen vergelijkingen maken die deprimerend zijn; een mens blijft een mens en ik maak mezelf niet wijs dat mijn gedachtegang nooit meer die richting zal uitgaan. Gewoon een kwestie van een goed roer te bouwen, zodat je gauw van (denk)richting kan wijzigen wanneer degeneratie dreigt. Niet zo eenvoudig als het klinkt, natuurlijk. Eens je in een neerwaartse beweging verzeild raakt, dien je die te vervolledigen.

Die sensatie is voor mij persoonlijk niets nieuws en komt vaker terug dan me lief is, maar dat zal voor veel mensen buiten niet anders zijn. Hierbinnen zijn voor velen dezelfde periodes erg lastig; het eindejaar is voor quasi iedereen bijzonder deernij. Mensen die kinderen hebben, boeten dubbel zo hard als zij die er geen hebben. Mijn vader zaliger uitte meermaals zijn genoegen dat ik geen kind(eren) heb en ik volg hem daarin. Wat voor vader was ik geweest? Is een absurde vader wel de titel waardig? Soit, dat zijn zorgen voor een ander.

De impact van de 'fratsen' van daders op hun naaste familie - kinderen in het bijzonder - lijkt me in ieder geval niet gering. De sneren en giftige commentaren van de publieke opinie blijven ons veelal gespaard, gelet op de omgeving waarin we ons bevinden. Een waar kwartetspel aan miskleunen waarbij allen boter op het hoofd hebben. Persoonlijk heb ik ook weet van een vriendschap, die mijn vader al van voor mijn komst had, die door opmerkingen omtrent mijn eigenste misstappen stukging. De gedachte dat ik mijn vaders leven door mijn misdaden heb verkort, spookt soms door mijn hoofd. Uiteraard valt niet empirisch vast te stellen dat de slepende ziekte waaraan hij ten prooi is gevallen, al dan niet rechtstreeks in verband kan worden gebracht met de negatieve emoties die ik ongetwijfeld in hem heb losgemaakt. Wat wel buiten kijf staat, is dat ik er hem niet gelukkiger mee heb gemaakt. Misschien heb ik hem een gevoel van falen aangesmeerd dat een nefaste uitwerking heeft gehad ...

Op dit eigenste moment speelt een passend stuk muziek op Klara Continuo, een combinatie van gitaar en viool, dat me doet terugdenken aan lang vervlogen vakanties op het Iberische schiereiland toen ik nog geen wees was. Kon ik maar ... "Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point." Pascal, voornaam Blaise volgens mijn *Petit Larousse*, schreef dat in zijn *Pensées* en het vertaalt zich als volgt: het hart heeft zijn redenen die de rede niet kent. Mag ik dat interpreteren als dat we er allen soms wel een verlangen op nahouden dat niet volstrekt geoorloofd is?

Deze holbewoner heeft er een videobezoek op zitten en het blijft wel wat onwennig, moet ik bekennen. Het leek me voor de kinderen van mijn broer ook niet superleuk, zeker niet voor de jongste. Maar het is wat het is en beter wordt het niet in de nabije toekomst.

Tinneke Beeckman

Tinneke Beeckman is filosofe en schrijfster



© Bob Van Mol

Samen en niet elk apart

Ik houd ervan om alleen te zijn, maar eenzaamheid vind ik vreselijk. Filosofe Hannah Arendt heeft dat onderscheid tussen de twee vormen van eenzaamheid, de creatieve *solitude* en de beangstigende *loneliness*, helder beschreven. En ze heeft beide intens ervaren.

Solitude is de creatieve, aangename variant. Die hangt samen met het denken zelf. Om te kunnen denken of schrijven, moet je je afzonderen. Je doet de deur van je kamer op slot. Niet om jezelf op te sluiten, maar om de buitenwereld gevangen te houden. Jij voelt je bevrijd, ontdaan van de last van het dagelijkse leven. Je zoekt de solitude op, een toestand waarin je het innerlijke gesprek met jezelf kan voortzetten. Arendt noemt de denkende geest 'twee in één', je bent je eigen gezelschap. Je formuleert een gedachte en meteen bedenk je een volgende stap. Eenheid en differentie zijn tegelijk aanwezig. Die dynamiek is nodig om kritisch te kunnen denken. De solitude die je daarbij opzoekt, maakt je niet eenzaam. Je bent zelfs sterker met jezelf in contact.

In haar boek *The Life of the Mind* illustreert Arendt die denkactiviteit met Cicero's citaat: "Nooit doe je meer dan wanneer je niets doet. Nooit ben je minder alleen dan wanneer je met jezelf bent." Als je zit te denken, doe je schijnbaar niets, maar je bent enorm actief. Schijnbaar ben je vereenzaamd, maar je houdt jezelf gezelschap.

Die solitude is geen loneliness, geen pijnlijke eenzaamheid waar veel mensen tegenwoordig mee kampen. Die ervaring is schrijnend en negatief. Je voelt je niet meer met de wereld verbonden, maar verlaten. Je kan geen gesprek met jezelf voeren, waaraan je betekenis ontleent. Je denkt niet, maar piekert. Al ben je omringd, je voelt je geïsoleerd.

Arendt maakte het mee toen ze wekenlang onafgebroken moest lesgeven aan de Universiteit van Berkeley in de jaren vijftig. In de correspondentie met haar man - die verscheen in *Within Four Walls* - schrijft ze dat ze zich verloren voelt; ze moet naar zichzelf op zoek gaan.

Tijdens haar aanvallen van eenzaamheid voelt Arendt zich niet thuis in de wereld. Haar eigen spiegelbeeld is haar ondraaglijk - het contrast met de manier waarop ze als denker met zichzelf kon leven, is hier frappant. Arendt heeft haar gevoel van eenzaamheid deels kunnen opheffen dankzij de relatie met haar man Heinrich Blücher. Hij slaagde erin tussen vier muren een thuis te creëren.

Arendt analyseert hoe de moderne mens vatbaarder wordt voor eenzaamheid, in de betekenis van loneliness. Daarbij spelen meerdere factoren een rol, zoals polarisatie en sociale druk. Het politieke dient om economische rendabiliteit te organiseren. Technologische ontwikkelingen kunnen de moderne massamensen ook vervreemden. Die evoluties zijn sinds Arendts overlijden in 1975 nog toegenomen.

Tot slot geeft Arendt aan de eenzaamheid een politieke dimensie. Wat mensen voorbereidt op een totalitaire overheersing, is dat eenzaamheid geen marginale conditie meer geworden is, schrijft ze in *The Origins of Totalitarianism*; het is een alledaagse ervaring. Arendt vreesde dat totalitaire kenmerken de politiek opnieuw zouden binnensluipen. Wat hier op het spel staat, is meer dan een psychologische conditie of een individuele existentiële last. Het gaat erom of mensen er nog in slagen samen - niet elk apart - de wereld te bewonen.

Eenzaamheid



Illustratie © Davien Dierickx

WIJ ZIJN ER VOOR JOU!

In een huisvandeMens kan je terecht voor: informatie (o.a. waardig levenseinde) - gesprekken - vrijzinnig humanistische plechtigheden - gemeenschapsvormende activiteiten - vrijwilligerswerk



Provincie Antwerpen

Jan Van Rijswijcklaan 96
2018 Antwerpen
03 259 10 80
antwerpen@deMens.nu

Lantaarnpad 20
2200 Herentals
014 85 92 90
herentals@deMens.nu

Begijnhofstraat 4
2500 Lier
014 85 92 90
lier@deMens.nu

Hendrik Consciencestraat 9
2800 Mechelen
015 45 02 25
mechelen@deMens.nu

Laar 2 bus 2
2400 Mol
014 85 92 90
mol@deMens.nu

Begijnenstraat 53
2300 Turnhout
014 42 75 31
turnhout@deMens.nu

Brussels Hoofdstedelijk Gewest

Saintelettesquare 17
1000 Brussel
02 242 36 02
brussel@deMens.nu

Campus Etterbeek VUB
Pleinlaan 2
Site Willy Van Der Meeren
Lokaal P3.0.DE10, gele units
1050 Brussel

Provincie Limburg

Klokkestraat 4 bus 1
3740 Bilzen
089 30 95 60
bilzen@deMens.nu

Opitterstraat 20
3960 Bree
089 73 05 00
bree@deMens.nu

Grotestraat 10
3600 Genk
089 51 80 40
genk@deMens.nu

Albrecht Rodenbachstraat 18
3500 Hasselt
011 21 06 54
hasselt@deMens.nu

Koningstraat 49
3970 Leopoldsburg
011 51 62 00
leopoldsburg@deMens.nu

Hertog Jan Plein 24
3920 Lommel
011 34 05 40
lommel@deMens.nu

Rijksweg 380
3630 Maasmechelen
089 77 74 21
maasmechelen@deMens.nu

Kazernestraat 10 bus 1
3800 Sint-Truiden
011 88 41 17
sinttruiden@deMens.nu

Vlasmarkt 11
3700 Tongeren
012 45 91 30
tongeren@deMens.nu

Provincie Oost-Vlaanderen

Koolstraat 80-82
9300 Aalst
053 77 54 44
aalst@deMens.nu

Boelare 131
9900 Eeklo
09 218 73 50
eeklo@deMens.nu

Kantienberg 9
9000 Gent
09 233 52 26
gent@deMens.nu

Zuidstraat 13
9600 Ronse
055 21 49 69
ronse@deMens.nu

Stationsplein 22
9100 Sint-Niklaas
03 777 20 87
sintniklaas@deMens.nu

Hoogstraat 42
9620 Zottegem
09 326 85 70
zottegem@deMens.nu

Provincie Vlaams-Brabant

Leuvensestraat 28
3200 Aarschot
013 32 53 09
aarschot@deMens.nu

Koning Albertstraat 87
3290 Diest
013 32 53 09
diest@deMens.nu

Molenborre 28 bus 2
1500 Halle
02 383 10 50
halle@deMens.nu

Brusselsestraat 203
3000 Leuven
016 23 56 35
leuven@deMens.nu

Beauduinstraat 91 bus 1
3300 Tienen
016 81 86 70
tienens@deMens.nu

Frans Geldersstraat 23
1800 Vilvoorde
02 253 78 54
vilvoorde@deMens.nu

Provincie West-Vlaanderen

Hauwerstraat 3C
8000 Brugge
050 33 59 75
brugge@deMens.nu

Esenweg 30
8600 Diksmuide
051 55 01 60
diksmuide@deMens.nu

Korte Torhoutstraat 4
8900 Ieper
057 23 06 30
ieper@deMens.nu

Galopperstraat 48
8670 Koksijde
058 52 08 94
koksijde@deMens.nu

Overleiestraat 15A
8500 Kortrijk
056 25 27 51
kortrijk@deMens.nu

Godshuislaan 94
8800 Roeselare
051 26 28 20
roeselare@deMens.nu



De huizenvandeMens zijn
een initiatief van deMens.nu

Meer info op
www.deMens.nu