

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.

Behoeftte 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, weerzin, 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 scheuring 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



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

H

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 zo iets 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 Vandenbussche

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."

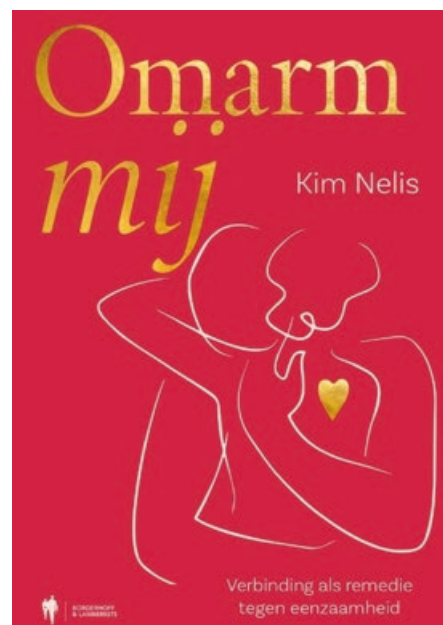
Loslaten vind ik een van de moeilijkste aspecten in het leven, maar het is een noodzakelijke last. Je verbindt en ontbindt voortdurend in het leven, denk maar aan geboren worden en sterven. We worden alleen geboren en we sterven alleen. Maar je kan het gelukkig wel in verbondenheid doen.

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