

EEN
OP DE
VIER
VOELT
ZICH

EENZAAM

“Alsof je van de wereld valt”

Eenzaamheid, het is een ziekte van onze tijd. Hoe is dit mogelijk in een samenleving die net lijkt te lijden onder een overdosis aan communicatie?

Tekst Johan De Crom



Een bankier die beleggingen moet verkopen waarin hij niet gelooft, een moeder die alleen staat in de dood van haar zoon, een arbeider die onder zijn niveau moet pres-teren... Ze zijn stuk voor stuk even kwetsbaar voor eenzaamheid. We leven in een wereld, waarin je met één simpele 'tweet' mensen op een stadsplein samen krijgt, maar wie geeft er nog echt om wat we voelen en doormaken?

"Tegen iemand die in een diepe depressie zit, zeggen we 'Kom op, verman je, kijk wat positiever naar het leven'. Met dat soort raadgevingen duw je die persoon nog dieper in de put. Hij zal zich slecht begrepen en eenzaam voelen. Hij heeft juist iemand nodig die mee de put ingaat en luistert naar de diepte van z'n verdriet. We hebben er geen tijd meer voor in onze samenleving, we hebben lunchbars en Quick. Maar sommige zaken lossen zich niet zo *quick* op." Manu Keirse, klinisch psycholoog en hoogleraar aan de faculteit Geneeskunde van de K.U. Leuven, weet waarover hij praat. Hij is auteur van de klassieker 'Helpen bij verlies en verdriet' en het recente 'Van het leven geleerd'. Uit een recent onderzoek dat werd uitgevoerd in opdracht van Bond zonder Naam (*zie kader*) blijkt dat jongere mensen en mensen met een hoge socio-economische status weliswaar beter af zijn, maar toch nog steeds een beduidend risico lopen om te vereenzamen. Manu Keirse verbaast dat niet: "Mensen voelen zich eenzaam als ze niet kunnen beleven en delen wat hen in hun leven het meeste bezighoudt: een talent dat niet erkend of gedeeld kan worden, waarden en normen die niet worden gerespecteerd, verdriet dat niet gezien wordt. Dat kan dus iedereen overkomen."

Verdriet IN ISOLEMENT

Het verdriet is groot bij het verlies van een dierbare. "Het wordt eenzaam verdriet als je er alleen voor staat", weet Manu Keirse uit zijn dagelijkse praktijk. "Een koppel had nog maar net een dochter van 28 verloren aan een hersenbloeding", vertelt de psycholoog. "Het ging op weekend met het parochieteam en de pastoor. Wel, in die drie dagen heeft er niet één iemand naar hun dochter gevraagd, terwijl er wel over de eigen kinderen werd gepraat. 'Ik durfde er dan ook niet over te beginnen', zei de moeder. 'Ik heb last van het zonlicht, ik moet me even verplaatsen', zei ze als het haar te veel werd. Het antwoord van de anderen: 'Je hebt wel veel last van tere ogen, hé?'. Toen ze na het weekend de pastoor thuis afzetten, zei die: 'Proficiat, jullie hebben je sterk gehouden'. Die mensen hebben een hele avond gehuild. Ze denken er niet aan om volgend jaar nog mee te gaan. Kan je je indenken hoe eenzaam ze zich voelden? De moeder zei: 'Het leek of wij van de wereld waren gevallen'. Hetzelfde ervaren ouders met een zwaar gehandicapt kind. Ze worden gemedend, de mensen lopen er in een boog omheen." Volgens Keirse mijden we verdriet van anderen omdat we niet hebben geleerd hoe ermee om te gaan. "Mensen sterven in verzorgingsinstellingen en achter gordijnen op intensive care. Het sterven en de dood zijn uit de huiskamer verdwenen, kinderen leren niet meer dat dit deel uitmaakt van het leven. En wat onbekend is, beangstigt. Vroeger droegen burens een overledene de kerk in en namen ze een aantal taken op. Nu is dat

voorbehouden aan de begrafenisondernemer. Ook droegen nabestaanden een jaar lang zwarte kleren, er was collectieve erkenning voor de rouw. Vandaag stelt de American Psychiatric Association, dé referentie in het vakgebied, dat je een psychische stoornis hebt als 'Je leven nog ernstig ontwricht is zes maanden na het overlijden van een dierbaar iemand'. De argumentatie is dat de therapie dan makkelijker terugbetaald wordt. Maar mag je mensen daarom een stigma bezorgen, zeggen dat ze abnormaal zijn? Dit is wetenschap, waarmee je mensen in de eenzaamheid duwt", maakt professor Keirse zich boos. "Waar mag verdriet nog deel uitmaken van het leven?"

Geen HERKENNING

Eenzaamheid schuilt in vormen van uitsluiting, soms zelfs goedbedoeld. Professor Keirse legt het verhaal voor van een vierjarig kind dat haar vader aan zelfmoord had verloren. "Mama, kan je recht op slapen?", vroeg dat kind, 'Ik probeer het al maanden. Nee, ik kan niet zeggen waarom'. Wat bleek? Ze hadden haar verteld dat papa 'Voor altijd was gaan slapen', maar het meisje had tegelijk opgevangen dat haar vader zich had verhangen. Dat kind werd van de werkelijkheid afgesneden en probeerde alles te begrijpen via haar eigen fantasiewereld. Met de beste bedoelingen werd het in pure eenzaamheid geduwd." ▶

TOP 2 BELGEN MIST SOCIAAL CONTACT

Terwijl één op de vier Belgen zich matig tot sterk eenzaam voelt, geeft de helft van de Belgen aan een gemis aan sociale contacten (sociale eenzaamheid) te ervaren, bij 28 procent is dat gemis 'eerder sterk' tot 'sterk'. Eén op de drie mist een hechte band met anderen. Die emotionele eenzaamheid is voor 18 procent van de Belgen 'eerder sterk' tot 'sterk' te noemen. Die harde cijfers blijken uit een onderzoek dat Leen Heylen van de KHK (Katholieke Hogeschool Kempen) voerde voor de eenzaamheidscampagne van Bond zonder Naam. Zij stelt dat het risico op eenzaamheid vergroot vanaf 40 jaar, maar eigenlijk van alle leeftijden is. Gehuwden en mensen met een hoge economische status en een goede gezondheid zijn beter af, alleenstaande ouders zijn kwetsbaarder. Toch is de conclusie vooral dat iedereen risico loopt op eenzaamheid.

► Eenzaamheid volgt helaas niet alleen op verlies. Manu Keirse onderscheidt ook nog 'eenzaamheid door onrecht'. Wanneer mensen niet erkend worden in hun wezenlijke bestaan, in de waarden die ze aanhangen, in de talenten die ze hebben, in de passies die hen drijven. Dan worden ze eenzaam. Daar mag dan nog heel veel volk omheen staan. "Ik ken een bankier die mensen moet adviseren in beleggingen. Hij krijgt de opdracht om mensen fondsen aan te smeren, waarin hij zijn eigen geld niet zou steken. Dat is diepe, pijnlijke eenzaamheid. Die man moet iets doen waar hij helemaal niet achter staat en is helemaal alleen in zijn overtuiging", stelt Keirse. "Of denk aan een jongeman die in een kansarm milieu opgroeit en nooit kon gaan studeren, maar er wel de competenties voor heeft. Hij komt terecht in een werkmilieu met ploegbazen die veel minder intelligent zijn dan hijzelf. Die zich bedreigd voelen door zijn spitsvondigheid in plaats van die te benutten", legt Manu Keirse uit. "Het omgekeerde komt evenzeer voor: bedrijfsleiders die hun strategie en aanpak niet altijd kunnen delen met hun ondergeschikten of daarin niet begrepen worden. Zij kunnen baat hebben bij netwerken van bedrijfsleiders."

Een kleine MOEITE

Tragikomisch tot absurd is de vaststelling van Manu Keirse dat een samenleving die zo'n sterke focus legt op het individu toch zoveel eenzame mensen oplevert. Hij ziet relaties die diepgang missen in een haastig streven naar het eigen geluk. Paradoxaal. Dit individualisme maakt invers ongelukkig. Eén verhaal duidt dat helemaal. "Een jongen die als kind zijn vader verloren had, zag enorm op tegen de middelbare school. Hij zei dat hij er doorgelaten was dankzij zijn leraar Latijn die er 'altijd voor hem was'. Die leraar sprak telkens tien minuten met die jongen", legt Keirse uit. "Ik vroeg hem hoe vaak in die zes jaar dat ze dan met elkaar hadden gesproken. 'Heel, heel vaak. Toch wel zeker negen keer.'" Anderhalf uur op zes jaar dus. Zo simpel kan het zijn.

De leugen van FACEBOOK

"Op een van onze vormingsdagen ontmoette ik een weduwe die na het overlijden van haar man niet meer gelukkig durfde te zijn. Uit schuldgevoel. Dat gevoel kon ze geleidelijk loslaten toen ze zichzelf en haar aspiraties beter leerde kennen." Geert Frateur is vormingswerker bij PRH, Persoonlijk en Relaties, een organisatie die de draagkracht en zelfredzaamheid van mensen helpt te vergroten, ook bij ervaringen van eenzaamheid. PRH is een erkende vormingsinstelling, gericht op de persoon en zijn groei, die daartoe bekende psychologische inzichten populariseert. De vorming vertrekt van concrete ervaringen van mensen om zichzelf, hun gedrag en hun relaties beter te begrijpen en daarnaar te handelen.

"Zo werkt het ook met eenzaamheid", legt Geert Frateur uit. "Weinig mensen zeggen uit zichzelf 'ik ben eenzaam', maar ze hebben misschien wel het gevoel dat er meer in het leven zit of dat ze zich niet goed voelen in hun relaties. Daaronder schuilen vaak gevoelens van eenzaamheid en door in te zien om welke vorm het gaat, kan je er iets aan doen. Is het sociale eenzaamheid omdat je vrienden mist om iets te gaan doen in je buurt? Is het emotionele eenzaamheid omdat je met je gevoelens nergens terecht kan? Is het wezenlijke eenzaamheid omdat je wel veel vrienden hebt, maar een soulmate mist? Voel je je eenzaam in hoe je je lichaam beleeft? Als je die nuances bij jezelf doorhebt en ze kan plaatsen in je leven, dan kan je er iets aan beginnen te doen." Frateur denkt niet dat mensen op zich eenzamer zijn dan vroeger, wel dat ze er vaker mee geconfronteerd worden. "De foto's van hun vrienden op Facebook lijken op een veel opwindender leven te wijzen dan dat van hen. Er is ook een grote materiële eenzaamheid omdat mensen makkelijker kunnen vergelijken en zien dat een ander het beter heeft. Toch zie ik dat meer en meer mensen bewust kiezen om regelmatig alleen te zijn."

SARAH (20) WAS LANGDURIG ZIEK

"Ik rekende misschien op te veel aandacht van anderen"

"Ik ben langdurig ziek geweest. In die periode zag ik mijn hechte vriendenkring uiteenvallen. Ik kon wel op familie rekenen, maar als vijftienjarige spiegel je jezelf liever aan leeftijdsgenoten. Ik heb lang in een soort van vacuüm geleefd, waarbij ik niet wist wat er met mijn lichaam aan de hand was. Artsen raakten er maar niet wijs uit. Ik vreesde dat er over me geroddeld werd, omdat ik in de ogen van anderen misschien een hypochonder was. In die periode duidde ik die latente gevoelens van angst en onzekerheid niet als eenzaamheid. Maar in wezen was ik angstig en alleen. Ik trok me in mezelf terug. Nadat ik genezen was van het langdurig woekerend griepvirus, sloot ik een aantal vriendschapsbanden af. Ze waren in mijn ogen verwaterd en niet waardevol genoeg om opnieuw in te investeren. Mijn persoonlijkheid was ook veranderd. Ik heb inmiddels geaccepteerd dat mijn vereenzaming een gevolg was van de ziekte, in combinatie met een te hoog verwachtingspatroon. Ik rekende wellicht op te veel aandacht van anderen. Ik ben een beetje te perfectionistisch en ik blijf heel streng voor mezelf, maar tegelijk ben ik met de jaren milder geworden voor de anderen. Als ik de lat te hoog leg, parkeer ik mezelf buiten de groep. Ik heb nog steeds geen uitgebreide vriendenkring, maar dat hoeft ook niet meer. Slechts enkele vrienden begrijpen echt hoe ik in mekaar steek en we blijven close. Ik voel me stilaan wat zekerder dan vroeger. In deze maatschappij wordt veel van je verwacht en eigenlijk mag je niet eenzaam zijn. Daarom juist moet je erover praten, maar ik weet maar al te goed dat zo iets verschrikkelijk moeilijk is."

FLEURETTE (39) IS ILLEGAAL IN HET LAND

“Ik voel me buitengesloten uit het leven”

“Ik was amper een jaar in België of ik had een arbeidskaart op zak. Ik werkte en was daar bijzonder trots op. De situatie veranderde onlangs toen de dienst Vreemdelingenzaken besloot me niet te legaliseren. Op slag verloor ik het recht om hier te mogen werken. Heb ik dan voor niets in recordtempo de taal geleerd? Heb ik dan voor niets de opleiding winkelbediende gevolgd? Ik weet zo waar ik opnieuw aan de slag kan, maar ik mag het gewoonweg niet. Dat is frustrerend. Ik voel me nutteloos. De uitwijzing naar Kameroen hangt als een zwaard van Damocles boven mijn hoofd. Je kan je niet inbeelden hoeveel stress me dat bezorgt. Of er iemand echt van wakker ligt? Een mens zonder papieren bestaat niet. Ik zie hier een toekomst, maar anderen zien hier geen toekomst voor mij. Ik voel me buitengesloten uit het leven. Of dat een mens eenzaam maakt? Wat denk je? Er zijn momenten dat ik uit het leven wil stappen, maar als moeder geef je dan ook je kinderen op. Ik wil hier blijven, in de eerste plaats voor hen. Ik ben ervan overtuigd dat ze hier een betere kans krijgen dan in mijn thuisland. Als moeder moet je daarvoor kiezen, toch? Ik knoop de eindjes aan elkaar, soms met maar tien euro per week. Voedsel wordt het enige doel. Ik zet mijn trots opzij en vraag hulp aan onbekenden, vraag geld en voedsel om te overleven. Geloof me dat dit onwezenlijk aanvoelt als je de capaciteiten hebt om te werken maar het niet mag. Bedelen om werk heeft intussen geen zin meer. Ik bedel om brood.”

LUCIE (71) IS KANSARM

“Ik kijk toe vanop mijn regenton”

“Het diepdroeve gevoel van eenzaamheid komt bij mij meestal plots maar heel hevig op. Ik huil dan verschrikkelijk veel. De oorzaak is meestal het gevoel van isolement te midden van een groep. Net als in mijn kindertijd val ik uit de boot. Ik mocht zelden meespelen en keek vanop de regenton toe. Als ik vroeg waarom ik er niet bij hoorde, kreeg ik nooit antwoord. Ik werd verstoten, groeide op in tehuizen, had eczeem en was een bedplasser. Andere kinderen meden me als de pest. Ik kijk nu nog altijd toe vanop die ton naar hoe goed anderen het hebben. Mijn zelfbeeld is in wezen niet veranderd. Ik voel me heel alleen. Eenzaamheid zette me aan het drinken en verwoestte mijn leven. Ik scheidde van de man die me mishandelde en me met een hoop schulden achterliet. Ik belandde met mijn kinderen op straat. Twee keer gebeurde dat. Ik werd met mijn kinderen naar een opvangtehuis gebracht waar ik in mijn eigen onderhoud moest voorzien. Mijn eenzaamheid is gekoppeld aan armoede. Heel mijn leven was een strijd tegen dominante mannen en een gebrek aan geld. Bijna moest ik mijn kinderen afstaan mijn moeder wilde ze laten weghalen. Achteraf neem ik het haar niet kwalijk, het was met de beste bedoelingen. Mijn kinderen hebben genoeg miserie met mij gehad. Er was een maagbloeding nodig om te beseffen dat ik moest stoppen met drinken. Ik ontmoet geen mensen met dezelfde problematiek. Het is eigenaardig, maar over eenzaamheid wordt niet gepraat. Ik kan wel al mijn zorgen kwijt aan Julien van Café zonder Bier. Julien is de vader die ik nooit heb gehad. Hij geeft me vertrouwen en zorgt voor me. Ik kook vaak in Café zonder Bier. Dan maak ik hutsepot voor anderen. Dan heeft het leven echt zin voor me.” ■

Workshops

➤ Op de website www.erbij.be van Bond zonder Naam vind je tips tegen eenzaamheid, onderzoeksresultaten en een ‘eenzaamheidswijzer’. Samen met nog enkele andere getuigenissen van bekende en minder bekende personen, zijn deze uit ons artikel terug te vinden op de website. Er worden ook oplossingen aangereikt via workshops, in samenwerking met partnerorganisaties en de eigen sociale ontmoetingsplaatsen Café zonder Bier en BZN Filet Divers.

➤ PRH start workshops over eenzaamheid voor Bond zonder Naam, in samenwerking met onder andere Vormingplus en deMens.nu. Ze worden mogelijk gemaakt door Steunpunt Vrijwilligerswerk. De eerste workshops vinden plaats in Hasselt en Antwerpen, vanaf maart 2013. Meer info: www.prh.be