

INTERVIEWS Anna, Elsmarij en Ed vertellen hoe alleen ze zich voelden

'Uit eenzaamheid ontstond uiteindelijk iets sterks'

Niet alleen ouderen, ook jongeren kennen gevoelens van eenzaamheid. In de Week tegen Eenzaamheid, die vandaag begint en tot en met 30 september duurt, wordt dit zichtbaar gemaakt. Anna (16), Elsmarij (54) en Ed (73) vertellen over hun gevoelens van eenzaamheid en hoe ze dit te lijf gaan.

Marieke Sibarani

Anna de Bruijn (16) uit Noord-Scharwoude

„Ik ben altijd al verlegen geweest, maar vanaf groep vijf, toen ik negen jaar was, kreeg ik het steeds moeilijker. Andere kinderen betrokken mij niet zo heel snel ergens bij en ik durfde geen contact te maken. Eigenlijk wist ik niet zo goed hoe dat moest. Gelukkig was daar juf Janna. Zij zette mij in groepjes, zodat ik moest samenwerken.

In de pauzes stond ik vaak alleen, maar toch ging ik nooit met tegenzin naar school. Ik richtte mij meer op de les dan op de anderen in de groep. Muziekles vond ik leuk, en als ik thuis kwam, tekende ik, vaak huizen waarin mijn familie dan woonde. Tijdens schooldagen keek ik uit naar het weekend, want dan zagen we elkaar meestal: mijn ooms en tantes en mijn opa's en oma's. Bij mijn familie kon ik mezelf zijn.

Af en toe nam ik een vriendinnetje mee naar huis, maar ik werd veel minder dan andere kinderen op verjaardagen gevraagd. Ik verzweg het voor mijn ouders en hield mijn eenzaamheid voor mezelf. Ze vroegen er ook niet naar. Misschien dachten ze dat ik niet zoveel behoefte had aan veel vrienden, en graag op mezelf wilde zijn.

De stap naar de middelbare school was groot, maar gelukkig kreeg ik een telefoon. Zo kon ik naar muziek luisteren, ChefSpecial of

„Ik verzweg het voor mijn ouders en hield mijn eenzaamheid voor mezelf

Di-rect. Op het prikbord in de aula hing een flyer van 'Jijhoorterbij.nl', bedoeld voor eenzame jongeren. Ik twijfelde niet en stelde diezelfde avond aan mijn ouders voor om lid te worden. Ik had zo'n behoefte om iets met andere jongeren te doen. De eerste ontmoeting vond ik spannend. Ik keek veel naar de grond, maar ik ontdekte dat ik niet meer de enige was. Dat schiep een band, en intussen ben ik er al vier jaar bij. We doen samen leuke



Anna de Bruijn (16): „In de pauzes stond ik vaak alleen, maar toch ging ik nooit met tegenzin naar school.“FOTO ERNA FAUST

dingen. Laatst hebben we over het blotevoetenpad gelopen in Bovenkarspel. Het gaat steeds beter. Ik zit nu in het vijfde schooljaar in Heerhugowaard en loop stage op een basisschool in Koedijk. Later wil ik graag met kleine kinderen werken. Ik heb nu twee vriendinnen op school en ik heb er ook wat andere vriendinnen bijgekregen. We bakken samen cake, spelen midgetgolf of gaan shoppen.

Ik heb een druk leven, ik zit vijf dagen op school, loop stage en werk twee avonden per week bij Action. Ik spaar voor later, voor een auto of een huis. Ook train ik twee avonden per week op de atletiekvereniging. Mijn record voor verspringen ligt op 2.89 meter, daar kan ik wel trots op zijn. Toch zou ik liever basketballen, maar daar ben ik met mijn 1.65 meter te klein voor. Ik heb geleerd hoe ik contact kan

leggen, door gewoon iets terug te zeggen of een vraag te stellen. Toch blijf ik het moeilijk vinden om mij in een groepje te mengen en kan ik mij nog steeds eenzaam voelen. Soms als ik iets leuks wil doen, maar mijn vriendinnen niet kunnen afspreken, of na een ruzie met mijn ouders, als ik daarna op mijn kamer zit. Die dingen horen erbij, dat weet ik. We maken het weer goed en ook dit eenzame gevoel gaat weer voorbij.

Elsmarij Wierda (54) uit Alkmaar

„Ik ben lang op zoek geweest naar de Elsmarij die ik zo goed kende, de vrouw die tevreden was met haar leven en blij was met zichzelf. Die vrouw bestaat niet meer. Het duurde even voordat ik besepte dat ik mijzelf moest accepteren met alle beperkingen die door mijn ziekte waren ontstaan.

Een aantal jaar geleden kreeg ik borstkanker en de behandelingen putten mij uit. Mijn energie was zoek en ik haalde het loopje naar het einde van de straat niet eens. Daar zat ik dan, uitgeput met een kaal hoofd op de bank. Ik was verdrietig en boos. In het contact met mijn partner voelde ik mij vaak eenzaam. Ik denk dat hij het moeilijk vond om met mijn ziekte om te gaan, waardoor ik mij niet gehoord of geliefd voelde. Gedurende mijn herstelproces besepte ik gaandeweg dat ik er alleen voor stond. Ik moest mijn eigen pad bewandelen en ben op zoek gegaan naar mensen die mij wel hoorden. In een oncologische sportgroep voelde ik mij eindelijk echt gezien. We begrepen elkaars pijn en leegte, de onmacht en de neerwaartse spiraal die af en toe gelukkig ook de andere richting op bewoog. De balans tussen thuis en buiten de deur raakte zoek, en in mijn zoektocht de eenzaamheid te bestrijden, kwam ik erachter dat ik voor mezelf moest kiezen. Ik kondigde de scheiding aan en vertrok.

„Soms zie ik op tegen de grauwheden van de regenachtige dagen die komen gaan, maar ik haal voldoening uit de dagelijkse dingen

Ik wilde niet meer op de bank zitten en de leegte van de dag wegborduren. In Alkmaar maakte ik een nieuwe start. Er waren vriendinnen geweest die mij steunden, maar ik ben ook door mensen in de steek gelaten, waardoor ik enige reserve heb opgebouwd in het maken van nieuwe contacten. Toch wilde ik



Elsmarij Wierda: „Ik ben op zoek gegaan naar mensen die mij wel hoorden.“

FOTO ERNA FAUST

niet in een isolement terecht komen, dus meldde ik mij aan bij een popkoor in Koedijk. Ik kwam in een hechte groep terecht en kreeg er nieuwe vriendinnen bij. Zingen heb ik altijd leuk gevonden en om dit samen te doen, geeft mij een positief gevoel. Het heeft lang geduurd, maar langzamerhand kan ik met trots terugkijken op de

stappen die ik heb gemaakt. Uit eenzaamheid ontstond uiteindelijk iets sterks: moed en veerkracht. Ik heb mijn eigen huis, een baan, mijn eigen bedrijfje en mijn twee dochters die het goed doen. Als ik 's avonds in bed lig, voel ik soms nog steeds een knoop in mijn maag. Het verdriet, de pijn, en de verwerking vragen nog om mijn

aandacht, maar de eenzaamheid is overwonnen. Soms zie ik op tegen de grauwheden van de regenachtige dagen die komen gaan, maar ik haal voldoening uit de dagelijkse dingen. Een goed gesprek, een wandeling door de duinen of langs het strand, en de fuut die met zijn sierlijke dans het water bespeelt. Daar kan ik erg blij van worden.

Ed de Haan (73) uit Middenbeemster

„Het begon onschuldig. Ieder mens vergeet weleens wat, maar toen ik mijn vrouw vroeg om mijn kopje koffie en ze mij alles aanreikte behalve het kopje, wist ik dat we de vergeetachtigheid waren gepasseerd.

Twee jaar lang was ik mantelzorger, eerst thuis, maar tijdens het laatste halfjaar woonde Marja in een woonzorgcentrum. Daar was ik elke dag, van 's morgens vroeg tot 's avonds laat. Als ik er was, wilde ik weer snel naar huis, maar zodra ik op de fiets zat, wilde ik weer terug naar haar. Het was ondraaglijk de leegte te voelen in het huis waar zij werd gemist. Ik heb wat nachtelijke fietstochten achter de rug om mijn machteloosheid en eenzaamheid weg te trappen, maar ook om een frisse wind te voelen, zodat ik er de volgende ochtend weer tegenaan kon. Ik reed zo'n kilometer of twintig, soms dertig naar Purmerend en via Kwadijk naar Schermerhorn.

Het leven dat ik vijftienveertig jaar deelde met Marja verdween langzaam; het werd een andere werkelijkheid. Toch had ik de laatste fase van verzorgen niet anders willen doen. We waren een hecht stel; zelfs op de bank zaten we hand in hand voor de televisie. Sinds haar dood, een half jaar terug, mis ik haar intens. Het huis voelt anders aan, ik weet mij vaak geen raad met de leegte. Vooral 's

„Het leven dat ik vijftienveertig jaar deelde met Marja verdween langzaam; het werd een andere werkelijkheid

avonds vind ik het moeilijk. Vaak stap ik om een uur of drie op de fiets om tegen acht uur weer thuis te komen; zo kort ik de avond in. Overdag gaat het wel. Na Marja's dood heb ik mij opgegeven als vrijwilliger in zorgcirkellocatie Middelwijk, waar zij werd verzorgd. Elke donderdagochtend wandel ik met een van de bewoners. Ik ken de mensen, het voelt vertrouwd en geeft voldoening.



Ed de Haan: „Het biedt mij troost en kracht te weten dat ze altijd bij mij is.“

FOTO ERNA FAUST

Bovendien biedt het afleiding. Daarnaast kan de zorg wel wat hulp gebruiken. Die mensen werken zo hard, dus waarom zou ik niet iets voor ze terugdoen? Ik heb er trouwens nieuwe kennissen aan overgehouden, ook vrijwilligers die mij een keer uitnodigden om te komen eten. Nu eten we elke woensdagavond samen. Ik ben een realist en heb weinig verwachtingen van de mensen; dit

moet ik zelf doen. Toch komt er weleens hulp uit een onverwachte hoek, zoals mijn buurman met wie ik weleens een eindje wandel. Troost haal ik uit zingen. Ik heb altijd gezongen, op bruiloften en partijen en soms voor ouderen. Het maakt de mensen blij en ik doe het graag. Ook als ik alleen thuis ben, zing ik. Ballads van Frank Sinatra, Engelbert Humperdinck of The Platters.

In februari ga ik met een camper door Nieuw-Zeeland reizen, want als ik nog iets wil doen, moet ik het nu doen. Ik heb het gevoel dat Marja met mij meereist. Laatst zat ik op een bankje in Hoorn en voor de eerste keer, ruim zes maanden na haar dood, voelde ik haar aanwezigheid. Ze zat naast me. Ik geloof daarin. Het biedt mij troost en kracht te weten dat ze altijd bij mij is.