







Een  
zaam

tussen mensen

LESLIE HODGE

De weg  
naar een meer  
verbonden  
leven

Lannoo



'Als je snel wilt gaan,  
ga alleen.  
Als je ver wilt gaan,  
ga samen.'

.....

AFRIKAANS GEZEGDE



**9**

INLEIDING.

**Eenzaam tussen mensen**

.....

**19**

HOOFDSTUK 1

**Eenzaam ben je niet alleen**

**33**

HOOFDSTUK 2

**Waarom we ons massaal  
eenzaam voelen**

**61**

HOOFDSTUK 3

**De dodelijke tol  
van eenzaamheid**

**99**

HOOFDSTUK 4

**Zo jong en zo alleen**

**119**

HOOFDSTUK 5

**Hoe onze cultuur ons  
eenzaam maakt**

**137**

HOOFDSTUK 6

**Eenzaam op het werk**

**167**

HOOFDSTUK 7

**De kracht van alleen zijn**

**185**

HOOFDSTUK 8

**Hoe helpen we eenzaamheid  
samen de wereld uit?**

**217**

TOT SLOT

**De weg naar  
een verbonden leven**

.....

**227**

**Eindnoten**



# Inleiding



**Eenzaam  
tussen  
mensen**

'Een vervelend iemand  
ontneemt je je eenzaamheid  
zonder je gezelschap te geven.'

.....

**OSCAR WILDE**, SCHRIJVER

---

Barend (43 jaar): 'Mijn vrouw en ik zijn al twintig jaar samen. We leven al een tijdje als broer en zus; ieder doet zijn ding. En dat is best, maar ik mis die vrouw waar ik verliefd op werd, ik mis de passie tussen ons, ik mis het samen lachen om de dingen die we meemaken. De lockdown tijdens de coronacrisis maakte het extra duidelijk: plots waren we helemaal aangevoelen op elkaar. Hoe meer ze bij mij was, hoe eenzamer ik me voelde. Het lijkt alsof we niets meer gemeen hebben. Gelukkig brengt onze dochter afleiding, maar als ze binnen een vijftal jaar het huis uit is, weet ik niet of ik dit nog volhoud.'

---

Lieve (31 jaar): 'Ik heb een intense periode achter de rug. Ik heb een miskraam gehad, daarna mijn vader verloren aan een jarenlange strijd tegen kanker en mijn man kwam enkele maanden later om bij een auto-ongeluk. Allemaal in een jaar tijd. Gelukkig heb ik een dochttertje dat mij voor altijd doet herinneren aan mijn fantastische man, maar het was een pijnlijke tocht tot nu, drie jaar later. Ik heb me erg eenzaam gevoeld. Niet alleen door het verlies, ook door mijn omgeving. Het leek alsof mensen bang waren om met me te praten, alsof ze dachten dat ik op elk moment al mijn miserie bij hen zou uitstorten. Alsof ik door alle ellende plots een heel andere persoon was geworden, met wie ze geen fijne tijd meer konden beleven. Gelukkig zijn mijn ma en ik twee handen op één buik. Aan haar heb ik enorm veel steun gehad. We zijn er samen door geraakt. Ik voel me stilaan klaar om mijn leven weer met twee handen te grijpen en mijn dochter de beste toekomst te geven. Al overvalt me soms wel een pijnlijk eenzaam gevoel. Als mijn dochttertje weer iets nieuws kan bijvoorbeeld, en haar papa en opa er niet zijn om haar aan te moedigen. Maar ik weet dat ze zo fier als een gieter van boven naar ons zullen kijken.'

---

Thibault (17 jaar): 'Ik heb het gevoel dat ik nergens echt bij hoor. Niet dat ik geen vrienden heb – ik kan goed overweg met mijn klasgenoten en ook bij de scouts vind ik altijd wel iemand voor een babbel – maar het blijft allemaal een beetje oppervlakkig. Dat ligt ook aan mij: het is alsof ik bij niemand echt helemaal mezelf kan zijn. De laatste maanden heb ik het echt moeilijk. Ik voel me echt alleen soms. Mijn ouders begrijpen er niets van. En ik eigenlijk ook niet, als ik eerlijk ben. Hoe kan ik me nu eenzaam voelen als ik zoveel mensen om me heen heb?'

---

Arthur (67 jaar): 'Ik heb altijd een fijn, gevuld leven gehad, maar sinds mijn pensioen krijg ik vooral eenzaamheid op bezoek. Mijn vrouw en ik zijn een paar jaar geleden gescheiden, kort daarna ging ik met pensioen. Ik viel in een gat. Mijn dagelijkse routine viel weg. Ik werkte bij de overheid en hield van de sfeer op kantoor. Er werd gelachen, plezier gemaakt met de collega's. Toch keek ik ook uit naar mijn pensioen: reizen, uit eten gaan, samen opnieuw de wereld ontdekken. Maar dat is helaas anders uitgedraaid. Ik mis iemand om mijn dag mee te delen, om goedemorgen tegen te zeggen, om tegenaan te kruipen op de bank. Nu kruip ik elke avond in een koud bed. Van mijn collega's hoor ik nog af en toe, maar dat is niet voldoende. Ik voel me vooral erg alleen en eenzaam.'

---

Loïc (34 jaar): 'Mijn vriendin en ik zijn allebei erg ambitieus. We hebben elkaar leren kennen op de universiteit tijdens onze rechtenstudies. Onder-tussen hebben we twee kinderen. Mijn vriendin en ik zijn beste maatjes, met onze kinderen is het superdruk, alles loopt goed. Maar ik heb het ge-voel dat ik niet leef. Ik mis naar de kroeg gaan met vrienden, samen gaan fietsen... Ik heb enkel mijn vrouw, als er iets te vieren valt, heb ik niemand om uit te nodigen. Al die contacten van vroeger zijn verwaterd. Mijn leven bestaat uit werk, mijn vrouw en de kinderen. Dan rij ik in mijn mooie auto naar huis en stop ik voor ons prachtig stulpje. En dan voel ik een gemis en overvalt me een eenzaam gevoel...'

---

Marina (56 jaar): 'Ik woon alleen maar heb een rijkelijk gevuld sociaal le-ven. Ik ga vaak uit eten, spreek af met vrienden, bezoek musea, ga naar toneel... Kortom: ik hou me gezellig bezig, naast mijn baan als directie-secretaresse. Maar plots was corona er. Mijn leven is 180 graden gedraaid. Tijdens de lockdown viel opeens mijn sociaal leven weg. Ook werken moest van thuis uit. Wekelijks sprak ik mijn vrienden online, maar dat was lang niet hetzelfde. Ik miste de kus en de knuffel bij de ontmoeting. Een sponta-ne hand op mijn schouder. De geur van sigaren en alcohol van een compag-non. Het ergste van al vond ik het missen van mijn ma. Zij is 82 en woont in een rusthuis bij mij in het dorp. Mijn wekelijks bezoek werd terugge-schroefd, ik kon enkel nog via telefoon of online met haar praten. Ik zag mijn flinke mama wegkwijnen. Mijn hart brak elke keer als ik haar op het schermje van mijn mobiel zag. Ik miste haar nabijheid, haar te kunnen aanraken... Ze at minder; de sprankel in haar ogen verdween. Ze zat ge-woon te wachten. Te wachten op gezelschap dat maar niet kwam. Ze zei dat ze soms een volledige dag niet sprak als ik haar niet belde. Niet enkel mijn eigen eenzaamheid, maar ook haar sociale isolatie maakte me kwaad en droevig. Ondertussen heb ik haar in huis genomen. Gelukkig gaat het weer beter met haar. Mijn appartement is klein; het is geen makkelijke situatie. Maar zo afgesloten van elkaar en de wereld leven, dat willen we nooit meer.'



# Hoofdstuk I

Eenzaam  
ben je niet  
alleen

'Eenzaamheid te midden  
van velen is de pijnlijkste  
eenzaamheid.'

.....

MARIE LOUISE DE LA RAMÉE,  
ROMANSCHRIJFSTER



*Mijn ouders wonen in het huis van wijlen mijn grootouders. Ik zit er alleen in de keuken. De keuken waar mijn grootmoeder graag voor het raam zat te kijken naar voorbijgangers en mijn opa overheerlijke taarten bakte. Ik weet nog hoe mijn oma lange verhalen kon vertellen over de grappen die mijn opa uithaalde met de burens, de familie, de mensen uit het dorp – niemand ontsnapte aan zijn grollen. Tijdens zo'n verhaal vulde mijn opa haar af en toe aan, en bulderde zijn schaterlach door de keuken. Die momenten komen nooit meer terug. Een gemis overvalt me. Ik wil maar wat graag vertellen hoe het vandaag met me gaat. Dat ze intussen een achterkleinkind hebben en ik het naar hen heb vernoemd. Ik zit nog altijd alleen in de keuken. Deze ruimte zal nooit meer gevuld worden met hun aanwezigheid en hun lach. Een gevoel van eenzaamheid bekruipt me. Ik beseft dat deze momenten nooit terugkomen. Dat deze bijzondere relaties onvervangbaar zijn.*

Iedereen heeft zich vast al eens eenzaam gevoeld. Je herinnert je waarschijnlijk nog het moment op de middelbare school, toen je als laatste gekozen werd voor het volleybalteam tijdens de sportles. Of die keer dat je voor het werk duizenden kilometers van huis in een hotelkamer zat en je kinderen en partner enorm miste. Of bij je verhuizing naar die nieuwe stad waar je niemand kende. Toen je op het werk in die vergadering zat en niemand je standpunt deelde. Tijdens die discussie met je partner, omdat je dit gesprek al zo vaak hebt gevoerd en ze je nog altijd niet begreep. Op dat ene feestje, waar iedereen het heel gezellig leek te hebben en jij het liefst zo snel mogelijk naar huis wilde. Of toen je na de relatiebreuk de eerste keer alleen in dat koude bed moest slapen.

Eenzaamheid is een heel normaal gevoel, een gevoel dat iedereen kent. Toch blijft eenzaamheid gek genoeg een taboe. Weinig mensen praten er openlijk over. Eenzaamheid lijkt iets voor zwakkelingen en kneusjes, voor mensen die hun leven niet op orde hebben. In onze huidige maatschappij, waarin jij

zelf bijna compleet verantwoordelijk wordt geacht voor alles wat er met je gebeurt, vinden veel mensen ook dat eenzaamheid je eigen dikke schuld is. 'Het ligt aan jezelf. Ga toch gewoon naar buiten. Maak een praatje, sluit nieuwe vriendschappen en zoek een goed lief.' Daarmee is de kous af. Maar zo simpel is het helaas niet. Eenzaamheid raakt je tot in het diepste van je zijn: het gaat om wie jij bent, welke connecties je hebt en welke relaties je mist in je leven om gelukkig te zijn. Eenzaamheid kun je ook niet in je eentje oplossen. Je kunt geen pakketje vriendschap kopen in de winkel. Je hebt een ander nodig om tot die vervullende, betekenisvolle relatie te komen. Dat maakt het moeilijk, maar ook mooi, als je die wederkerige relatie hebt gevonden.

Gelukkig lijkt er de voorbije jaren meer openheid te komen. In de media komt het thema vaker aan bod en je komt ook vaker getuigenissen over eenzaamheid tegen. Zo las ik een tekst van Hilde Van Mieghem in de krant. De regisseuse stelt zich kwetsbaar op en pent heel open neer hoe zij eenzaamheid ervaart. Haar eerlijke tekst is me bijgebleven, omdat ze erin slaagt haar eenzaamheid heel kwetsbaar onder woorden te brengen. Hieronder vind je een fragment.

### **Soms slaat de eenzaamheid toe, en beneemt me de adem**

*Alleen zijn, ik ben er goed in en soms ben ik het ook graag. Soms ook niet. Ik ben niet helemaal zeker of dat nu een aangeboren karaktereigenschap is of het gevolg van een turbulente kindertijd waarin het verlangen om met rust gelaten te worden huizenhoge proporties aannam. (...) Het verlangen naar ongestoord alleen zijn was allesoverheersend. Nu ben ik het, al heel lang. Ik zei het al, ik ben er goed in, maar soms slaat de eenzaamheid toe, als een dief in de nacht, ineens, en beneemt me de adem.*

*Het gebeurt als ik het het minst verwacht en begint met een kleine vonk die zich nestelt in mijn hart en zich daar een weg brandt. Bij het zien van twee oudjes die hand in hand op een bank zitten, wanneer ik langs een*

*balletschool loop en een groep meisjes allemaal samen zie – samen, daar gaat het om – de armen als een aureool rond hun hoofdjes heffend, wanneer iemand die ik voor vriend hield een gemene opmerking maakt, als er in gezelschap gelachen wordt en ik niet kan volgen en niemand me uitlegt waarom er nu precies gelachen wordt.*

*Vaak ben ik me pas uren later bewust van dat ziekmakende gevoel dat zich langzaam verspreidt in mijn lichaam. De vonk in mijn hart blijkt de kiem te zijn van een giftige wingerd die elke cel in mijn lijf bezet. In mijn borst zit een brandende bal die me ineen doet krimpen van pijn. Slapen lukt niet meer, ik bevind me in het luchtledige en zie geen uitweg.*

*Anderen opzoeken, het meest voor de hand liggende, zou je denken, is op dat soort dagen helemaal uit den boze. Ik kan gewoon geen woord uit mijn keel krijgen.*

*In al die jaren heb ik geleerd dat het overgaat, dat ik die gruwelijke tijd moet uitzitten.*

*Ik weet dat ik die giftige plant te lijf moet gaan met schoonheid. Muziek, boeken, naar Mr. Wilson – mijn hondje – kijken, zijn dartele gehuppel door het park kan al voldoende zijn om die lustmoordenaar die eenzaamheid is, een koekje van eigen deeg te geven en plat te slaan als een vlo.*

*Even onverwacht als het gekomen is, verdwijnt het weer. Vaak op zonnige dagen, als alles in een vrolijk licht baadt en me toelacht. Als de ober van het restaurantje om de hoek me ongevraagd een glas offreert en lief naar me lacht, als ik een kinderlach hoor en aan Gloria, mijn kleindochter, denk.<sup>3</sup>*

**Hilde Van Mieghem, De Morgen, 10 juni 2018**

Iedereen ervaart eenzaamheid op een andere manier. Zo heeft Hilde Van Mieghem het over eenzaamheid die haar de adem beneemt. Een gruwelijke tijd die ze moet uitzitten. Maar een tijd die even onverwacht als hij komt, ook weer gaat. Toen ik alleen in de keuken van mijn grootouders zat, voelde de eenzaamheid eerder aan als een moment van reflectie. Een vlag van tristesse ook, een leegte, maar van de andere kant ook als een kans

**www.lannoo.com**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

**Vormgeving:** Thijs Kestens, Armée de Verre Bookdesign

**Auteursfoto:** Irmay Coeckelbergs

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021 en Leslie Hodge

D/2021/45/134 - ISBN 978 94 014 6363 8 - NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.