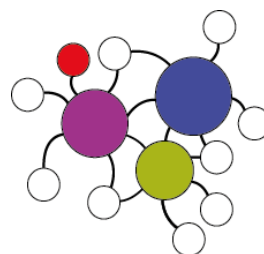


Korte Verhalen Club

Eenzaamheid



www.welzijnbergen.nl



**Stichting
Welzijn
Bergen**

Spelregels

Om de 4 weken (met uitzondering van een zomerstop) krijg je een onderwerp waarover je een kort verhaal of een mooie herinnering schrijft, dit mag ook in dichtvorm of met een mooie tekening. Illustraties bij de teksten zijn altijd welkom.

We denken aan minimaal een A5 (350 woorden), maximaal een A4 (700 woorden). Aanleveren kan digitaal, per post of je kunt het afgeven bij een van de wijksteunpunten. Zie de adressen op de achterpagina.

Je mag zelf weten of je een verhaal anoniem of met naam inlevert.

Hoe meer deelnemers, des te meer verhalen. Met elkaar maken we een bundel vol leesplezier met mooie, lieve en warme verhalen. We zullen de bundels ook in de verzorgingshuizen in onze gemeente verspreiden.

De bundels worden digitaal toegestuurd.
Hier zijn geen kosten aan verbonden.

De bundels kunnen ook tegen een kleine vergoeding (€3,00) opgehaald worden bij de Wijksteunpunten.

Voorwoord (en bijdrage)

Groet allen,

Ik hoop dat jullie zomer net zo goed is als die van ons (Maaïke en mij). Wij bevolkten de afgelopen maanden de golfbaan van Het Regthuys in Winkel, en dat bevalt uitstekend. En we waren daar eenzaam noch alleen. Eind september en (misschien ook) in oktober nog een week 'weg'.

'Weg' is ook van toepassing op Alie Smit, zij is in augustus overleden. Haar dochter liet weten dat Alie de verhalenclub enorm waardeerde.

(Opnieuw) een bijzondere uitgave door de intensiteit van het thema. Er is nogal wat 'eenzaamheid' als je de verhalen leest en dat 47% van de volwassenen in Nederland (cijfer 2022) zich eenzaam voelt is ernstig te noemen.

Ik lees in de bijdragen verschillende vormen van eenzaamheid (je écht alleen voelen, alleen strijden, onbegrepen zijn) en ik herken het gevoel ook (gelukkig alleen) als (voormalig) leidinggevende. Ik deel met Evert een kil vertrek na 48 jaar gemeente Amsterdam en met Fred de afwezige vader (Indië). Het is duidelijk dat er voor veel mensen meer aandacht zou moeten zijn, maar dat er ook een goede signalering voor nodig is om die aandacht te kunnen geven. Buren, familie, welzijnsorganisaties kunnen daar een rol in spelen. We zijn elke week bij mijn 88-jarige tante, maar daarmee kunnen we haar eenzaamheid niet 'oplossen', daarvoor moet ze zelf in actie komen. Dat doet ze ook met een over de week verdeelde serie van afspraken (boodschappendame, huishoudelijke hulp, wekelijks naar de kapper, een vriendin uit haar schooltijd en een paar contacten uit haar tijd bij 'de muziek', zoals ze dat zelf noemt (Tubantia en Muziekgezelschap Wittenburg in Amsterdam). Toch kan ik me niet aan de indruk onttrekken dat ze zich regelmatig eenzaam voelt. Het zit dan misschien ook in het kunnen accepteren dat je omgeving meer 'uitdunt' naarmate je ouder wordt, daar moet je dan ook maar mee om kunnen gaan. In een tijd met groeiende communicatiemogelijkheden een vreemde gedachte dat we steeds minder 'echt' contact hebben en meer op onszelf zijn aangewezen. Voor veel mensen een groot probleem.

Ronald Jelsma

Het thema voor de uitgave oktober:

Films: welke vind je het best, welke is je favoriet. En natuurlijk: waarom? 😊

Inhoud

Anneke Kettenes	5
Dicky Spee-Schut	9
S. de Kok	10
Walter van Gelderen	11
Mieke Wijminga	13
Cootje Bronner	14
Gea van Zadelhoff	16
Ab Helsloot	17
Gerda Andriesma	19
Sandra Schaaper	21
Iara Brusse	22
Hans van de Langenberg	23
Anna	25
Fred Steinkühler	27
Evert Spee	28

Mijn stenen mensje



Het zit, in elkaar gedoken, met de handen om de opgetrokken knieën.
Met de oogjes half gesloten, met het mondje dicht.
Wat dacht ik toen ik ooit dit mensje kneedde uit een blok witte chamotte klei?

Dit mensje vindt het moeilijk om de handen uit te strekken naar de ander, de mond te openen om uit te spreken wat de verlangens en behoeftes zijn, en om te vragen om hulp, de ogen te openen en te kunnen zien wat er in de omgeving allemaal mogelijk is en blijft, of de benen te strekken om een wandeling te maken of weer te sporten.

Dit stenen mensje is leeftijdloos.

Eenzaamheid

In 2020 gaf maar liefst 46% van de volwassen Nederlanders aan zich eenzaam te voelen. Het gaat dus om bijna 7 miljoen mensen.

Mensen zijn sociale dieren.

Zonder voldoende contact met anderen kwijnen we letterlijk weg.

Volgens wetenschappers is een vriendengroep net zo belangrijk als gezonde voeding en regelmatig bewegen.

Mijn zelfgemaakte beeld van de mens, bekijk ik steeds met andere ogen, terwijl het al jarenlang in de tuin staat.

Het is niet meer smetteloos wit, maar getekend door weersinvloeden.

De mens wordt door andere invloeden getekend.

Wat als je...

... ziek bent?

... door een scheiding alleen ergens overnieuw moet beginnen?

... geestelijk achteruit gaat?

... lichamelijke klachten je steeds meer gaan beperken?

... in een depressie zakt?

... steeds eenzamer wordt?

Wat kun je doen om minder eenzaam te zijn?

Of om je minder eenzaam te voelen?

Bij het googelen naar het thema 'Eenzaamheid' kwam ik de volgende tips tegen op de pagina van 'Vief'.

1. Stel je open. Maak eens praatjes met vreemden.
2. Een goede buur.... vrienden heb je het liefste in de buurt.
Spit de wijkkrant door of er sociale bijeenkomsten zijn.
3. Zeg vaker 'ja'. Eenzaamheid leidt vaak tot nog meer eenzaamheid.
4. Word huisdieren oppas.
Je helpt het dier, het baasje en jezelf.
5. Zoek een vereniging of club.
Meld je aan bij een schildercursus, word lid van een tennisvereniging of
kijk welk vrijwilligerswerk er te doen is in de buurt.
Van buurtmoestuin tot bibliotheek, waar je gelijkgestemden tegenkomt.
6. Ga voorlezen bij jonge gezinnen.
Thuis, online of op een openbare plek.
7. Vertel anderen dat je op zoek bent.
8. En tot slot: neem initiatief.
Wacht niet op een ander om met een voorstel te komen.

Maar, wat als....

1. Je je in je hoofd zo warrig voelt, dat het moeilijk is om iemand op straat
aan te spreken om een praatje mee te maken, en je op die manier open
te stellen?
2. Je de kracht niet hebt en het moeilijk vindt om samen met je burens weer
eens de omgewaarde schutting overeind te zetten?
3. Zeg vaker ja, als je niet meer wordt uitgenodigd op verjaardagen omdat
je mogelijk te vaak nee hebt gezegd?
4. Word dierenoppas, maar je zo slecht voor jezelf zorgt en niet eens
doorhebt, dat je konijn vermagert en door parasieten niet meer te
redden is?

5. Zoek een vereniging, maar door je trillende handen kun je niet creatief meer zijn?
6. Ga voorlezen, maar je hebt al moeite met het beantwoorden van appjes of e-mail en het voor het gemak met een duimpje of een emoticon beantwoordt?
7. Vertel anderen dat je op zoek bent, maar als dat nu juist zo ingewikkeld voor je is?

Soms is het zwaar en moeilijk om weer actie te ondernemen en kenbaar te maken dat je het alleen niet meer kunt. Glij je weg en raak je 'versteend'!

Mijn stenen mensje ga ik vanaf nu Vief noemen.

Ik zet haar bij regen onder een groene varen.

Ik zet haar bij zonneschijn lekker op een warm plekje.

Ik zal haar koesteren.

Ik denk aan al die mensen, die alleen zijn, vaak heel dichtbij en zal mijn best blijven doen om er, binnen mijn mogelijkheden, voor hen te zijn.

Mijn versteende Vief kan mij niets vragen, niet zwaaien naar de burens, mij niet wenken: kom bij mij!

Laten we hopen dat er voor de mens die dit ook allemaal niet zelf meer kan, door lichamelijk of geestelijk ongemak, anderen zijn die bijvoorbeeld via een stichting als Vief of Humanitas een handreiking doen. En dat die andere hand dan niet te versteend is of te veel trilt om die hulp aan te pakken.

Anneke

Eenzaamheid

Ik loop er al lang over na te denken. Er is veel om over te schrijven, maar zal ik het wel of niet doen. Het is best confronterend, als je er bekend mee bent. Je wil het niet weten of je schaamt je er voor.

Er zijn veel oorzaken waardoor je je eenzaam kunt voelen: geldproblemen, verhuizen, autisme, gezondheidsklachten, persoonlijke eigenschappen zoals een negatief zelfbeeld of weinig zelfvertrouwen.

Helaas heb ik er een aantal periodes in mijn leven best last van gehad. Toch kan ik heel goed, graag zelfs alleen zijn, zonder me dan eenzaam te voelen.

Vanavond is het lichtjesavond in Bergen. Ben de hele avond alleen, ik zou dus best even naar het dorp kunnen gaan. Maar voel me dan juist weer alleen tussen al die mensen. Ik kan niet tegen grote groepen mensen, ik ben meer een één op één mens. Binnenkort word ik 78. De laatste tijd, vooral ook door de corona, trek ik me steeds meer terug. Vond die periode ook niet echt erg. Gelukkig zijn er ook periodes geweest, dat ik er niet echt last van had. Op de kleuterschool en de lagere school had ik best veel vriendinnetjes. Maar één hartsvriendin. Die zag ik bijna iedere dag, ook de weekenden. Toen ze mij op een dag vertelde dat zij en mijn broer wat met elkaar hadden, brak er een moeilijke en eenzame periode voor me aan. Ik was niet echt blij: zij was nu de belangrijkste voor mijn broer.

Na de MULO ging ik werken in de boekhouding van een verzekeringskantoor. Ik kwam op een afdeling met alleen mannen. Geen vriendinnen dus in die tijd. Weer zo'n eenzame periode. Maar dan komt de prins op het witte paard en ga je na een tijdje trouwen. Op een gegeven moment krijgt hij een andere baan, ver van huis. Hij gaat werken en ik ben m'n werk kwijt en zit alleen thuis. Voor het eerst zwanger en in die tijd geen werk, geen telefoon, af en toe een brief schrijven. Weer een eenzame tijd.

Eenzaam zijn kan je ook zomaar overvallen. Ik fiets naar het dorp voor een boodschap en voel me zomaar weer alleen of eenzaam. En denk dan: eigenlijk is iedereen alleen.

Ook geldproblemen kan dus een oorzaak zijn. Je kunt niet aan allerlei uitstapjes of andere leuke dingen meedoen en begint dan niet zomaar aan een vriendschap.

Eenzaamheid, daar zul je mee moeten dealen. Alleen zijn is wat mij betreft niet moeilijk. Heeft ook zijn goede kanten. Veel tijd voor creativiteit.

Dicky Spee-Schut

Je bent me er eentje!

Een tekst met als thema 'eenzaamheid'... kan dat er eentje worden?

Zal ik een sprookje of kerstverhaal vertellen of navertellen? Of een verhaal over een triest voorval uit mijn ervaringswereldje? Of durf ik het aan bij mezelf te rade te gaan?

Heb ik me wel eens eenzaam gevoeld? Hoezo? Onbegrepen, overgeslagen, niet aangevoeld, in de steek gelaten, afgeschreven? Allemaal, ja! Maar ben ik daarmee een eenzaam figuur? Dat kan ik bepaald niet zeggen.

Opgegroeid in een kinderrijk gezin met goede ouders, mocht ik me ontwikkelen naar een goede baan en levenskeuze, en vervolgens woon ik al jaren daarna tussen goede burens en heb ik nu een goed thuis.

Met al deze soorten van saam eenzaam? Zo'n (zó een) saam eenzaam?

Maar och... welk diep verlangen wordt in mij aangesproken door liedjes zoals 'Ik voel me zo verdomd alleen' en 'Mag ik dan bij jou?' Kennelijk zit er een dieper verlangen in me dan dat verlangen naar genegenheid en vriendschapsliefde.

Denkend, voelend, mijmerend: één met al wat groeit en bloeit, met al wat met en voor mij leeft, met wie en wat is... ben ik: eenzaam in een Saam.

Zo eentje is er geen tweede...

Ik ben me er eentje en prijs me gelukkig!

S. de Kok

Niet eenzaam, vaak alleen

“Hé goeie morgen!” Zo word ik begroet als ik ’s ochtends vroeg na de boodschappen naar mijn auto ga. De ‘goeie morgen’-zegger zit op een bankje bij zijn fiets. Naast hem op de bank staat een grote rugzak. Ik ken hem, heb al eens een praatje met hem gemaakt. Hij is dakloos en slaapt in de duinen. Een poosje geleden verscheen een artikel over hem in de plaatselijke krant en heeft hij tijdelijk onderdak gekregen bij een vormingscentrum. Ik praat met hem, vraag hoe het met hem gaat, naar zijn perspectieven, naar zijn dromen over een betere toekomst. Ik vraag ook of hij zich vaak eenzaam voelt. Het is in het begin geen gemakkelijk gesprek. Ik heb tegenstrijdige gedachten en gevoelens. Ik ben bekend met zijn frustratie met de ‘overheid’, de bureaucratische regelgeving en hoe hij de bejegening ervaart van de medewerkers die hem daar te woord staan. Hij zegt: “Ik kan met iedereen goed opschieten, behalve met ambtenaren!”.

Ik heb even de neiging om te zeggen: “Dit is allemaal klote voor jou! Ooit gaat het goed komen. Sterkte en, ondanks alles, een fijne dag!”

Dat voelt niet goed, het is te gemakkelijk. Maar wat dan? Ik kan zijn problemen met huisvesting en geld (Hij zegt dat hij geen uitkering heeft) niet oplossen.

Mij schoot een verhaal te binnen dat ik recent als start in een podcast hoorde. Het verhaal gaat over een oude man die op het strand tussen honderden dode en stervende zeesterren, een van de nog levende zeesterren oppakte en voorzichtig weer naar de zee terugbracht. Een voorbijganger die dit zag zei dat hij zijn tijd verspilde en dat de zeesterren toch allemaal doodgingen. Dat kan kloppen, zei de oude man, maar ik wil toch wel iets doen, ik wil deze redden. De boodschap van dit verhaaltje is voor mij dat je, ook in uitzichtloze, machteloze situaties waar je geen greep op hebt, toch kunt zoeken naar iets wat je wél kunt doen. De vraag naar eenzaamheid en alleen zijn laat ik liggen. Hij zal vaak alleen zijn, maar is niet eenzaam schat ik in. Hij maakt makkelijk contact, kan zijn verhaal aan veel mensen kwijt, is ook geïnteresseerd in anderen. Kan zich verbinden met anderen. Dat kunnen veel eenzamen niet. Ik complimenteer hem met deze instelling en vaardigheden. Ik vraag hem of ik iets mag zeggen over wat mij geholpen heeft op moeilijke, vaak eenzame, momenten in mijn leven. Ik heb op die momenten veel ondersteuning ervaren van een overweging (anderen noemen het een gebed). Ik citeerde de tekst:

“Geef mij kalmte om te accepteren wat ik niet kan veranderen. Moed om te veranderen wat ik wel kan veranderen en wijsheid om onderscheid tussen deze twee te maken”.

Hij luistert en vraagt door. Ik hoop hem, door deze eigen ervaring te delen, een nieuw inzicht te hebben gegeven, waar hij wellicht iets mee kan.

Een kleinigheid, een steentje in de rivier die met veel andere steentjes de loop van die rivier gunstig kan veranderen. Ik voel mij over het gesprek nu beter en wil weer mijn eigen weg gaan.

Wij praten nog even door en zeggen, ieder op ons eigen manier: “Bedankt en tot een volgende keer!”

Walter van Gelderen

Aardappelloof

Als meisje van 12 jaar zat ik in de 6^e klas van de katholieke lagere school.

Mijn ouders besloten om mij naar de MMS in Bergen te laten gaan. Een openbare school.

Mijn oudste broer en zus zaten op het Petrus Canisius in Alkmaar.

Om toegelaten te worden moest ik daar toelatingsexamen doen.

Wat was ik zenuwachtig en wat waren er veel vragen te beantwoorden. Daar zat ik tussen allemaal onbekende meisjes, ik was de enige van de Ursulinenschool.

Ik weet nog goed dat ik diep na moest denken bij de vraag wat aardappelloof was.

Opeens dacht ik het te weten en schreef ik op dat het een stampot van aardappelen met loof was. Om mijn antwoord te ondersteunen vermeldde ik ook nog dat het heel lekker was.

Ik leverde mijn examen in en opgelucht fietste ik door het Bergerbos.

Blij dat ik zo veel vragen wist te beantwoorden reed ik door naar mijn lagere school en vertelde aan de zuster hoe alles gegaan was.

Het bleef stil.

Er kwam geen reactie.

Ik snapte er niets van.

Ik droop af naar huis.

Zo eenzaam en niet gehoord heb ik me in mijn verdere leven nooit meer gevoeld.

Mieke Wijminga

Eenzaamheid

Als ik alle definities van dit begrip naast elkaar leg, merk ik dat het niet alleen zeer complex is, het ontstaat door een opeenstapeling van allerlei factoren, maar dat ook de wetenschappelijke achtergrond van degene die het begrip definieert, van belang is. De psycholoog benadrukt vooral het individu, de socioloog de verstoring van het levenspatroon. Om het begrip beter te doorgronden, stelde ik mijzelf de vraag: 'Heb ik me ooit zo eenzaam gevoeld, dat deze emotie alles overheerste?'

Tijdens de coronacrisis begon ik het gemis aan sociale contacten steeds nadrukkelijker te voelen. Dit verbaasde me. Ik vind het heerlijk thuis te zijn. In de tuin werken, puzzelen, lezen, naar muziek luisteren, me vervelen is er niet bij. Maar hoe langer deze coronatijdtijd duurde, hoe eenzamer ik me ging voelen. Het contact met de kinderen, mijn broers en zus ging alleen via Skype. Als ik mijn buurvrouw zag, bleven we op ruime afstand van elkaar staan, bij een kopje koffie om over alles en nog wat te kletsen, het gebeurde niet.

Mijn dagelijkse boodschappenwandeling was niet meer nodig. De boodschappen werden iedere week thuisbezorgd. Twee cursussen waar ik me op verheugd had, gingen niet door. Een bezoek aan een concert werd gecancelld. Voor het eerst in mijn leven werd ik er met mijn neus opgedrukt hoe belangrijk sociale contacten voor je geestelijke gezondheid zijn. Nadat ik me realiseerde wat de oorzaak van dat sterke emotionele gevoel was, kon ik er makkelijker mee omgaan én het van me afzetten.

Ook nu ik ouder word en mijn lichaam me steeds meer beperkingen oplegt, moet ik mijn sociale contacten blijven onderhouden. Al valt dat niet altijd mee. Mijn buurvrouw, die ver in de negentig is, zei het volgende: 'Ik heb geleerd bewust te accepteren dat mijn lichamelijke krachten achteruitgaan, en kijk vooral naar wat nog mogelijk is. Ik geniet als mijn kinderen langskomen. Ik vind het gezellig als de buurkinderen de straat als een tekenbord gebruiken, of eventjes aanbellen en vragen of de dropjesdoos nog vol is. Natuurlijk voel ik me wel eens eenzaam, zeker als mijn reuma me 's nachts wakker houdt. Ik zet dan muziek op of pak mijn fotoboeken. De herinneringen maken me blij. Ik heb een prachtig leven achter de rug. Wat me wel dwarszit is, dat er steeds meer 'digi-eisen' aan ons worden gesteld. Mijn vingers kunnen een mobiele telefoon nauwelijks bedienen. Daarom moet ik veel vaker dan mij lief is, mijn zoon vragen mij te helpen. Hij doet dit met plezier, maar ik voel me daardoor onzelfstandig. Zo las ik dat Albert Hein van plan is zijn supermarkt zo in te richten, dat de klant zijn boodschappen zelf pint. Er blijft slechts één 'praatkassa' over. Ik weet wel dat niet iedereen met de caissière een praatje maakt, maar de mogelijkheid tot sociaal contact wordt stevig ingeperkt.'

Het begrip eenzaamheid bestaat dus uit veel componenten. Uit een pasgeleden gepubliceerd onderzoek blijkt, dat vooral gevarieerde sociale contacten, dus niet alleen met familie maar met ook andersoortige relaties, een persoon tegen deze emotie kan beschermen. Al is het ook waar, dat persoonlijke eigenschappen iemand extra gevoelig kunnen maken voor het besef 'zich eenzaam te voelen'.

Cootje Bronner



Foto: Cootje Bronner

Eenzaam
en alleen
Eenzaam
in denken
Eenzaam
in gevoel
Eenzaam
door onbegrip
Eenzaam
zonder gelijkgestemden
Eenzaam
met iedereen om je heen
Hoofd omhoog
rug recht
jij lacht
maar je ogen niet
Onzichtbaar
schreeuwend
tussen de regels
eenzaamheid.

Gea van Zadelhoff



Eenzaam op het terras, het stille zwijgen

Een tijd geleden had ik een vergadering in Soest. Ik moest om twee uur op de plaats van bestemming zijn. Ik bedacht mij dat ik tussen de middag ook nog iets wilde eten. Ik kreeg een leuk idee: “ik ga eens kijken of prinses Beatrix thuis is”. Nu niet met de idee om bij haar te lunchen, maar tegenover ‘Drakensteyn’ in Lage Vuursche staat een gerenommeerd restaurant met de bijzondere naam: “De Lage Vuursche”. Ik kon mijn auto vlakbij het hek van paleis parkeren. Er stond geen wacht bij het hek. Waarschijnlijk was de prinses niet thuis. Mogelijk lekker op vakantie in Italië. Rustig liep ik naar het restaurant.

Het was lekker weer. Ik posteerde mij aan een klein tafeltje buiten op het terras. Er kwam een zeer vriendelijke dame vragen wat ik wilde drinken. Ik bestelde een cappuccino. Er lag een Telegraaf op de leestafel, dus die maar eens doornemen. Naast het wereldnieuws is daar ook de pagina privé. Ik weet niet eens meer wat daar beschreven stond, want mijn aandacht werd getrokken door een man met een uiterlijk dat minstens op onweer stond geprogrammeerd. Hij plofte in een stoel, aan het tafeltje naast mij. Hij had er duidelijk zin in. Vlak daarna verscheen er een stevige mevrouw. Zij liep naar het tafeltje waar de man zat.

Zij ging zwijgend zitten. De eenzaamheid straalde van haar gezicht. Man en vrouw hadden dure kleding aan. De man had naast een trouwring ook een zegelring (zonder zegel) en een pinkring om. Hij was bruin verbrand en zijn overhemd stond drie knopen open. De dame was behangen met goud. Zowel om haar hals als haar polsen glinsterden de sieraden van plezier in het zonlicht. Het stille zwijgen was begonnen.

De lieve dame kwam mijn cappuccino brengen en vroeg wat ik wilde eten. Ik bestelde twee ; ‘Loosdrechtse croquetten’ met bruin brood en een glas melk. Geen idee wat ik mij bij deze benaming van de croquetten moest voorstellen. Afwachten maar. Ik las nog even een aantal documenten door die ik straks nodig had bij de bespreking in Soest.

Naast mij werd het stille zwijgen verbroken door de man. Hij sprak met een onweerstem tegen de vrouw: “Wat mot je”. “Ik weet het nog niet”, sprak de dame enigszins beschaamd. Haar beschaamdheid was waarschijnlijk niet omdat zij het nog niet wist maar meer om de luide toon die de man gebruikte. Als de prinses thuis zou zijn geweest had zij hem vast en zeker gehoord. “Mot je wijn” vroeg de vrolijkere. “Dat is goed”, zei ze. De lieve dame bracht me mijn croquetten en melk en liep naar het tafeltje van de man en vrouw. “Zij wil witte

wijn en ik een borrel”. De lieve dame vroeg aan de mevrouw welke witte wijn zij wilde waarop hij antwoordde: “Van het huis”. De vrouw keek in eenzaamheid recht voor zich uit, nergens naar.

De man en de vrouw bekeken de lunchkaart. Het stille zwijgen werd voortgezet. De lieve dame bracht hen de drankjes en vroeg of zij al een keus hadden gemaakt. “Ik wil die biefstuk met brood, sprak de man, wat mot jij?”. De dame wist het volgens mij nog niet echt maar omwille van de ‘sfeer’ zei ze snel: “Doet u mij de verrassing van de chef maar”. De lieve dame vroeg aan de man: “Hoe wilt u de biefstuk gebakken hebben?” “Medium”, onweerde de man. Het stille zwijgen werd voortgezet. De mevrouw keek nu richting het Paleishek.

Hun lunch werd gebracht door de lieve dame. Zwijgend werd er gegeten. Op een goed moment viel het servet van de vrouw. Voor haar best even een klus om op te staan en het servet op te rapen. Voor de man niet, maar hij verroerde zich niet. Ik stond op, raapte het servet op en gaf het aan de dame. “Alstublieft” sprak ik. “Dank u wel”, zei ze tegen mij. Onze ogen vonden elkaar. Ik keek in minstens veertig jaar ellende. De man zat intussen op zijn mobiele telefoon te kijken. De mevrouw had inmiddels hoogrode kleuren. Was het van de wijn, van schaamte of was zij in de overgang. Ik denk dat alles tegelijk opspeelde. Op het terras zaten vele mensen heel blij te genieten van het moment. Het echtpaar communiceerde door heel stil te zwijgen.

De lieve dame kwam naar mij toe en vroeg of mijn lunch had gesmaakt. Ik kon dat positief bevestigen. Ik vroeg nog waarom de croquetten ‘Loosdrechtse croquetten’ heten. Ik kreeg een eenvoudig antwoord: “Ze komen van een slager uit Loosdrecht”, sprak de lieve dame. We moesten er beiden om lachen. Ik rekende met haar af, groette en liep naar het paleishek waar mijn auto stond geparkeerd. De prinses was er nog steeds niet. Maar goed ook, want als ze thuis zou zijn geweest en uit haar raam had gekeken, had ze een zeer eenzame dame kunnen waarnemen en het stille zwijgen kunnen horen.

Ab Helsloot
Bergen
8 september 2022

Eenzaamheid

Een moeilijk te beschrijven, te grijpen, te begrijpen begrip. Ik denk dat het voor ieder een andere connotatie heeft, een andere emotie teweeg brengt.

Vroeger dacht ik dat alleen ouderen aan eenzaamheid ten prooi vielen, naar nu blijkt dat ook vele jongeren aan/onder eenzaamheid lijden.

Deels denk ik dat het de maatschappij, de samenleving hieraan ten grondslag ligt: die is steeds individueler geworden.

Veel gezamenlijke activiteiten georganiseerd door instellingen, gekoppeld aan een geloofsovertuiging zijn verdwenen, en de mens is meer op zichzelf aangewezen. De digitale mogelijkheden zijn voor lang niet iedereen mogelijk. De participatiesamenleving vind ik vaak meer een samenleving waar je het maar zélf moet uitzoeken, en niet iedereen kan dat.

Ik houd van alleen zijn en ik ben niet eenzaam, maar soms voel ik mij wél alleen. Ik ben blij dat ik mijn gang kan gaan en niet verplicht ben aan sociale activiteiten deel te nemen, dat dat mijn eigen keuze is.

In het dorp waar ik opgroeide was het belangrijk wat de ander vond, werd je in hokjes geplaatst en werd je min of meer verplicht deel te nemen aan sociale activiteiten die bij 'jouw groep' hoorden, vreselijk.

Een wezenlijk verschil is: contacten, vrienden te hebben die je kunt bellen en/of waar je mee af kunt spreken. Vrienden met wie je kunt delen en dingen mee kunt ondernemen, maken dat je de keuze hebt.

Daarnaast ben ik in veel zaken geïnteresseerd, doe ik vrijwilligerswerk en onderneem ik ook veel alleen, naast gezamenlijke activiteiten is het heerlijk mijn gang te kunnen gaan. Ouder worden, ontdekken wat ik wil en dit ook kunnen uitvoeren maakt mij een gelukkig mens. Als je die capaciteiten of mogelijkheden niet hebt en je afhankelijk bent van anderen; of nooit hebt geleerd dingen te ondernemen, dan ligt eenzaamheid op de loer. Bij het woord eenzaamheid denk ik aan de serie in de Volkskrant: 'Eenzame uitvaart', een maandelijks terugkomende beschrijving over iemands leven, die dood is gevonden, geheel alleen, regelmatig zonder contacten met anderen en/of familie. Hierbij wordt de situatie beschreven van het herleide leven en maakt een dichter een gedicht en spreekt dit uit op de uitvaart. Ontroerend.

Ook de terugkerende interviews van honderdjarigen boeien mij en hierin is eenzaamheid een zeldzaam onderwerp.

Ik denk dat de essentie van eenzaamheid zit in het feit dat er geen mogelijkheid is tot contact met anderen. Doordat men moeite heeft om contact te leggen, iedereen in je omgeving is gestorven of er altijd al geen of weinig contact met anderen is geweest. Een jarenlang huwelijk waar men op elkaar was aangewezen en de een valt weg. Dat kan er allemaal aan ten grondslag liggen.

Het verschil ligt tussen gewenste en wel of niet aanwezige contacten. Eenzaamheid roept bij mij emotionele gevoelens op, er is niemand die je kan helpen, aanhoren, waarderen. Je kunt je ook eenzaam voelen in een slechte relatie, waarin geen of weinig liefde, emotioneel en relationeel contact is.

Beschrijvingen die ik las over oorzaken van eenzaamheid:

- Gevoel alleen te zijn, geïsoleerd van anderen, geen vertrouwen hebben hebben in anderen door ervaringen in de jeugd en/of door een psychiatrische stoornis, geen contact durven of kunnen aangaan.
- Je niet verbonden voelen, een gemis aan een hechte emotionele band met anderen.
- Eenzaamheid kan negatieve gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid en of psychische klachten geven.
- Wie zich aan eenzaamheid overgeeft, die is spoedig alleen.
- Sterven is je eenzaamheid oplossen.....

Gerda Andriesma

Eenzaamheid

Als de dagen weer gaan lengen
En de zon minder kracht op gaat brengen
Of we komen in de herfst van ons leven
En onze conditie kan ons niet alles meer geven
Als de kinderen hun eigen gezinnetje hebben gevormd
En de drukte uit ons leven is weggestormd
Als onze partner ons 'heeft verlaten'
Of we, vanwege een scheiding, niet meer wil praten
Dan voelen we vaak een gemis
Of wat een gevoel van eenzaamheid is
Dan zijn we 'op onszelf aangewezen' en moeten we 'op onszelf vertrouwen'
Dan moeten we zelf gaan genieten en van onszelf gaan houden
Ook als we niet alleen zijn kunnen we ons eenzaam voelen,
Een relatie kan soms heel anders lopen dan we bedoelen
Doe Maar zong al 'De eenzaamheid is soms erger met z'n twee'
Dat klopt helemaal; daar gaat menig een in mee
Laat ons dan steun zoeken in de prachtige natuur en de mooie dingen van het
leven
Laat ons dan de ogen openen voor al het goede wat ons wel is gegeven
En geef anderen een kans om contact te leggen
Wacht niet altijd af tot zij als eerste iets zeggen
Doe mee aan activiteiten en start zelf (ook telefonisch) een klein gesprek
Je zult gauw zien: aan reacties niet veel gebrek
Zelfs als we niet van het zelfvertrouwen overstromen
Zal het een ander wel motiveren om wat eerder naar ons toe te komen
Blijf geïnteresseerd en belangstellend naar andere mensen
Ik hoop dat dit helpt om eenzaamheid 'weg te wensen'

Sandra Schaaper

Eenzaamheid

Alles woelt in mij, gedachten draaien koortsachtig, mijn maag is van streek en maakt rare geluiden, rillingen lopen over mijn rug, kou doet mij bijna klappertanden terwijl de zon schijnt.

Ik zit op het terras van het Tropenmuseum waar ik toen werkte en wat er nu niet meer is.

Van buiten is er niets aan mij te zien maar van binnen wandelt wanhoop door mijn aderen. Wat bezielt me ? Ik dwing mij om te blijven zitten en maan mijzelf tot kalmte.

Er loopt een vrouw voorbij het terras met kort grijs haar, ze lijkt op mijn moeder. Naast haar loopt een mooie man, zijn haar is vol en zwart.

De vrouw pakt de hand van de man, hij trekt haar naar zich toe, ze staan stil om te zoenen.

Ik voel een doffe pijn in mijn borst, zo hebben mijn ouders elkaar ook lief gehad, daarvan ben ik overtuigd.

Ze leven niet meer, maar mijn vader verliet ons om samen met een nieuwe liefde een nieuw leven te beginnen.

Het verdriet van mijn moeder was overweldigend, zeker ook omdat ze samen woeste zeeën hebben bedwongen. Elkaar door dik en dun hebben gesteund en samen verzet pleegden tegen die verwoestende Duitse overheersing.

Ik ben na de oorlog verwekt, maar ik draag de naam van een dierbare vriendin, een verzetsvrouw die het niet heeft gered.

In mij vormt zich een tranendal. Als iemand maar naar me wijst zullen de tranen zich een weg naar buiten banen. Het terras van het Tropenmuseum zal dan veranderen in een kolkende rivier, die alles wat daar nu aanwezig is zal verzwelgen.

Ik kan nog net afrekenen en sta snel op om weg te lopen en te verdwijnen achter een muur aan de achterkant van het museum waar niemand me kan zien om mijn tranen de vrije loop te laten.

Het gevoel van totaal eenzaam te zijn vormt op dat moment weer mijn bestaan net als in die tijd dat zich dit drama voltrok en niemand mij vroeg hoe dat voor mij was.

Iara Brusse

De weg, de waarheid en het leven

Ik denk dat veel mensen zich sinds de snelle verspreiding van het Coronavirus heel anders zijn gaan voelen. Plotseling leek iedereen alleen nog te worden gezien als een potentieel voertuig voor een gevreesd en zeer besmettelijk micro-organisme.

De conditionering door de gevestigde medische (wan)orde heeft men al ondergaan vanaf de geboorte. Het is daarom geen wonder dat slechts een enkeling de leugen ervan doorziet. Indoctrinatie. Vaccinatie is namelijk geen medicijn voor de symptomen die het schadelijke agens waaruit het gemaakt is kan veroorzaken. Het idee erachter is dat het immuunsysteem door vaccinatie beter voorbereid wordt op een eventuele latere blootstelling aan het virus.

Lang voordat vaccinatie onder steeds sterker wordende maatschappelijke dwang nagenoeg onontkoombaar werd, had ik de ziekte al doorgemaakt. Het was eind augustus 2020 toen ik, na een goede differentiatie van zo'n zes homeopatische medicijnen het simillimum innam. Inderdaad: het best passende middel aan de hand van *het verhaal* dat de aanwezige symptomen en modaliteiten mij vertelden. Binnen twee dagen - die ik uiteraard binnen en geïsoleerd doorbracht - was ik beter. Buiten die isolatie vond ik de kriebelhoest het ergste, maar daarmee rekende Drosera rotundifolia rap af, in de potentie D30, drie doses van slechts enkele korreltjes met een interval van twee uur. Drosera is een bijzonder en zeldzaam moerasplantje, dat in tamelijke eenzaamheid insecten staat te vangen. Dat dit virus een gezondheidsbedreiging was die periodiek op kon vlammen, ondervond ik ook. Een maand later pakte ik die opvlamming doelmatig aan met een vervolgmiddel, vanzelfsprekend weer op basis van de duidelijke symptomen. Deze keer klaarde Phosphorus C12 de klus snel, na twee minimale doses. Daarna bleef ik vrij van merkbare en meetbare (testen) klachten, terwijl ik vooral leed onder alle opgelegde maatregelen. Uiteindelijk heb ik toch twee prikken moeten aanvaarden, ter verkrijging van de QR-code, omdat ik anders niet naar Duitsland mocht om regelmatig mijn vriendin en ons jonge kind te bezoeken. Als ervaren homeopaat herkende ik echter na de tweede prik al snel een ernstig neurologisch effect dat niet vanzelf meer verdween. Ik vond het in de lijst van 'bijwerkingen' die bij het vaccin inmiddels was opgesteld. Daarin las ik ook andere klachten die ik - alert vanwege mijn scholing en praktijkervaring - even had doorgemaakt. Actie = reactie. Een van de natuurwetten die onoverkomelijk de kop opsteken in wat men geneeskunde en wetenschap mag noemen.

Mijn conclusie is dat praktijken die tegen deze natuurwetten ingaan niet de titel 'kunde' en 'wetenschap' mogen dragen.

Als mensen of dieren iets ondergaan, meemaken of toegediend krijgen (actie), volgt er onvermijdelijk een reactie: symptomen. Ga je deze symptomen onderdrukken (opnieuw een actie) dan geeft dat ook weer een reactie.

De kracht van het levend organisme bepaalt hoe heftig die reactie is.

Het steeds weer onderdrukken van symptomen, maakt een organisme zwakker. Er komen steeds minder symptomen aan de oppervlakte, omdat - door verzwakking - de ziekte de diepte in wordt gedrongen. Om te kunnen genezen moet een therapie zich aan de natuurwetten houden en moet een behandelaar kennis hebben van hoe een ziekteproces zich ontwikkelt, dus: welke kant het opgaat. Gaat men de weg terug, dan worden de symptomen steeds oppervlakkiger, duidelijker en neemt de energie van de zieke toe. Gaat het de verkeerde kant op dan wordt de ziekte dieper, ernstiger en is ook te constateren dat de energie van de patiënt afneemt. Nu kan ik u wel om de oren gaan slaan met de Wetten van Hering, het systeem van Reckeweg en de prikkelwet van Arndt-Schultz, maar het is veel belangrijker dat elke arts daar weet van heeft. Al is het alleen maar, zodat hij zich aan de eerste regel van de eed van Hippokrates weet te houden: 'Allereerst geen (verdere) schade berokkenen.' Helaas is dat laatste wat op grote schaal gebeurt. Moeten wij geloven dat het gewoon een ongeneselijke domheid is, of is het veel erger en is het vooral het grenzenloos binnenharken van geld dat hen motiveert? Let op de astronomische 'kosten' van een behandeling.

Feit is dat de ernstige symptomen die op dat laatste wijzen altijd al overduidelijk waren. Er komen 'zogenaamd' steeds meer ongeneselijke ziekten bij, terwijl er onophoudelijk collectes rondom het nieuws op radio en tv zijn, waarin op het mededogen van gevoelige mensen wordt gewerkt. Juist het bestaan van zoveel 'specialismen' loochen straft dat ze kennis hebben van het onveranderlijke feit dat een organisme een levend communicatief systeem is. We bestaan niet uit vakjes. Het bloedvatensysteem, het zenuwstelsel, het lymfesysteem en, niet in de laatste plaats de energiekringloop in het lichaam zijn daar de bewijzen van. De waarheid is dat er geen ziekten zijn, maar zieke mensen. Elke zieke **vraagt in zijn symptomen en ziekteproces om een specifieke energie**. Ernstige 'ziekten', zoals kanker, zijn slechts de laatste fase van een eindeloos onderdrukt ziekteproces, die door de gevestigde geneeskunde niet als zodanig herkend wordt. Ja, inderdaad voel ik me vooral eenzaam in mijn verzet tegen deze grootschalige misdaad.

Hans van de Langenberg

Solitud

Ongeveer tien jaar geleden kreeg ik van een uitgever het verzoek een roman te vertalen met de titel 'Solitud', geschreven door Victor Català.

Het verbaasde me, want ik kende het werk, dat door een vrouw geschreven was, onder een mannelijk synoniem. In Catalonië, in het jaar 1905, meer dan een eeuw geleden. Ik vond het moedig van de uitgever zo'n boek te laten vertalen. En nog moediger was het de titel letterlijk aan te houden, want Solitud is de Catalaanse variant van het Spaanse Soledad en het Portugese Saudade, wat eenzaamheid betekent. Ik voorspelde de uitgever dat het geen bestseller zou worden, want een dergelijke titel verkoopt niet! Wat vreemd is, want hetzelfde onderwerp slaat bijvoorbeeld wel aan in de Portugese fadoliederen, waarin het hartstochtelijk en kleurrijk bezongen wordt en mensen tot tranen toe roert. Maar als boektitel stoot het af, wellicht omdat de confrontatie te direct is. Ik kreeg gelijk en heb nog een stapel exemplaren staan die in de ramsj kwamen.

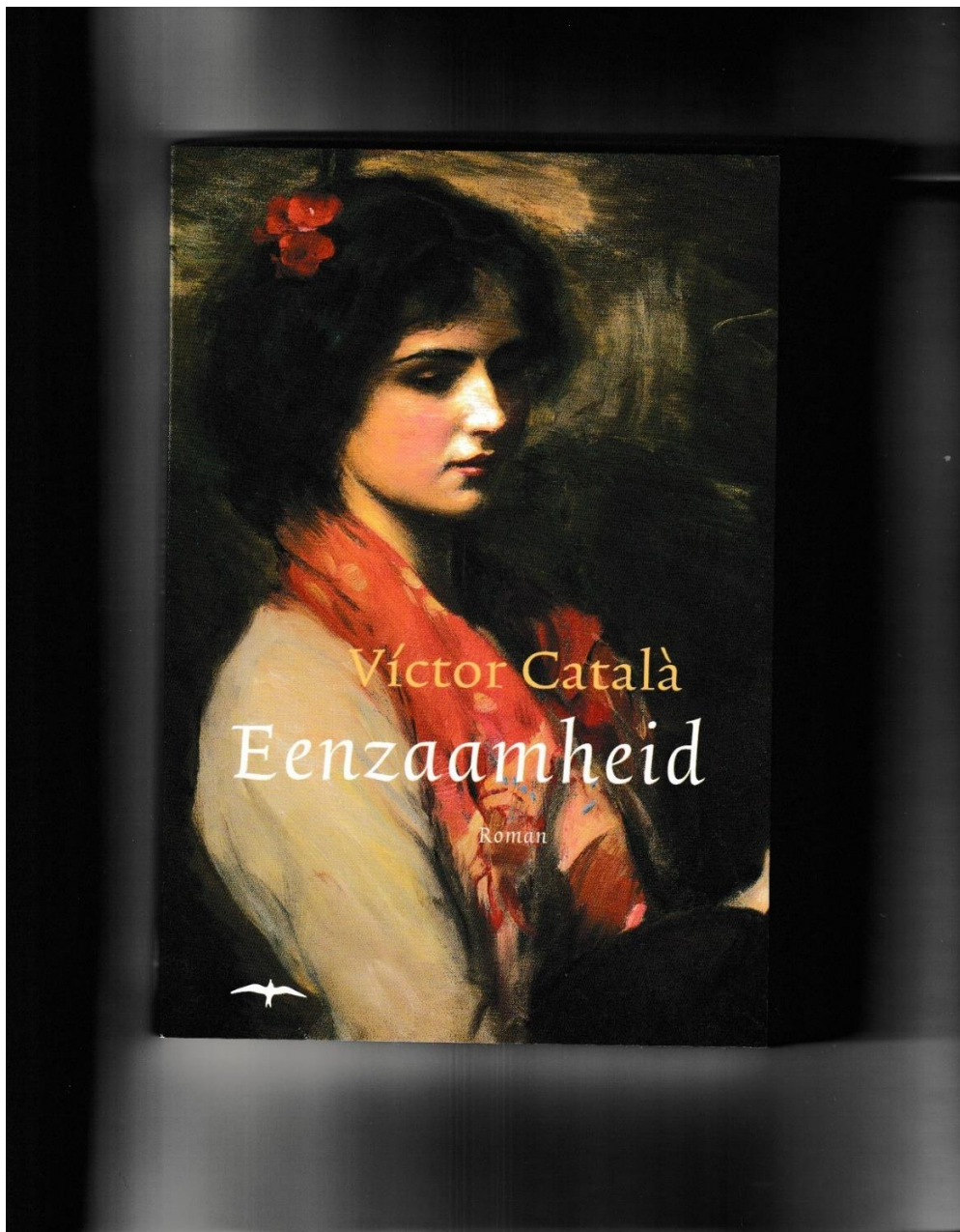
Als vertaalster mocht ik echter mijn hart ophalen, vooral aan de prachtige natuurbeschrijvingen van de Pyreneeën, waarin de hoofpersoon Mila samen met haar man Matias een kluizenaarswoning betreft op een hooggelegen plek bij een bedevaartkapel. Ver weg van haar geboortedorp moet ze haar weg zien te vinden in dit verlaten oord, waar slechts enkele dagen per jaar de dorpelingen bij elkaar komen, om het feest van sint Blas te vieren. Terwijl zij het huishouden doet en het kerkje schoonhoudt, zoekt haar man steeds vaker zijn heil in de kroeg en haar lange wandelingen vormen haar enige afleiding, waarbij ze soms wat aanspraak heeft van een oude herder. Het overweldigende natuurschoon en de heilzame gesprekken met de wijze Gaietà geven haar de kracht om de teleurstelling en de negatieve elementen in haar leven te doorstaan. Uiteindelijk dreigt ze zelfs slachtoffer te worden van de boosaardige zwerver en stroper Ànima, die kort daarvoor de vreedzame herder heeft beroofd en vermoord. Ze staat alleen, van haar man heeft ze niets meer te verwachten en omdat ze enkele malen in het gezelschap van Gaietà is gezien, wacht haar alleen maar achterdocht en achterklap. Honderd jaar geleden was dat de mores die heerste op het platteland.

Caterina Albert í Paradís, de vrouw die deze roman rond 1900 schreef, had dat goed gezien: in dat idyllische landschap heerste het onrecht van de dubbele moraal. En dat terwijl Mila, in tegenstelling tot Madame Bovary en Anna Karenina, haar man niet eens ontrouw was en alleen maar verlangde naar vriendschap en liefde. Ze besluit dan ook in het laatste hoofdstuk deze plek te verlaten en de berg af te dalen. Een onzekere toekomst tegemoet. Als vrouw, alleen!

Wat heb ik zelf uit dit boek over 'eenzaamheid' geleerd?

Dat je geest en lichaam sterker worden van lange wandelingen in de ongerepte natuur. Maar dat contact met een medemens die het goed met je voorheeft, evenzeer onmisbaar is om overeind te blijven in moeilijke tijden. En vooral dat de natuur om ons heen en onze eigen natuur en gevoelens een afspiegeling zijn van elkaar: even verrassend, onvoorspelbaar en grillig.

Anna



Wie kennis wil maken met dit boek kan bellen naar 0629124736 om een exemplaar te bemachtigen. Zolang de voorraad strekt.

Een en Zaam!

Vraag mij af hoe deze woorden zich hebben gevormd en ontwikkeld?
Een, zaam, dubbele betekenis voor mij die om nadere uitleg vraagt.
Enige tegenstrijdigheid!

Was vele jaren geleden op reis in Verre Oosten.

Ja, was heel ver.

Voelde mij eenzaam of was 't het alleen zijn?

Zo ernstig, dat ik er een paar dagen ziek van geweest ben.

Dit vergeet ik nooit en komt soms in zeer kleine mootjes terug.

Het zal er ook mee te maken hebben dat ik, een Amsterdamsche baby, een jaar in een kindertehuis gebivakkeerd heb in Bilthoven.

Pa was er toen niet en kwam na 5 jaar in 1948 weer thuis. Ma vertelde, dat ze moest werken.

Kwam er zelf achter, toen ik mijn voorgaande woonplekken opvroeg bij de gemeente.

Dit gebeuren zit ergens in mijn lijf en kop.

De eenzaamheid is er soms. Maar maakt mij ook wakker om na te voelen, wat het is, dat dit weer in mij sluipt. Na te gaan wat er nog van mij gevraagd wordt. Zijn ook momenten die, meen ik, bij het 'levende' Leven en blijvende ontwikkeling horen.

f r e d

steinkühler

Eenzaamheid

Is dat een woord dat je vaak gebruikt? Is het een woord dat je niet wil kennen, of komen dan de muren op je af. Het is wel wat je aan mensen vraagt: bent u eenzaam, en dat zou heel goed kunnen als ze een geliefde kort geleden hebben moeten wegbrengen. Bent u in staat om aan een alleenstaande die vragen te stellen? Kunnen wij bij de alleenstaande de eenzaamheid wegnemen? De meeste mensen zijn doorgaans geen professionele helper. Het enige wat wij kunnen doen is: de eenzame aandacht en vertrouwen geven, en proberen het verdriet te delen of te begrijpen.

Er zijn ook andere vormen van eenzaamheid. Iemand laten stikken in al zijn doen, gewoon negeren met de kans dat hij/zij de hand aan zichzelf slaat. Zouden wij dat op ons geweten willen hebben? Zonet schetste ik misschien wel een extreem voorbeeld, maar het is toch wel op werkelijkheid gestoeld.

Een ander voorbeeld, wat ik zelf heb meegemaakt, wil ik als volgt beschrijven. In het jaar 1999 ging de gemeente Bergen NH fuseren met Schoorl en Egmond. Er ontstonden natuurlijk allerlei problemen, het grootste probleem was de ambtenarenwereld. Alle ambtenaren moesten opnieuw solliciteren op een bepaalde functie, dus ook ik. Ik zal u de procedure besparen hoe het allemaal ging. Op een gegeven moment moest ik bij het hoofd van de afdeling Financiën komen, hij stelde de vraag, zou je er niet uit willen? Ik had mijzelf die vraag nog niet gesteld, maar gaandeweg begon ik er trek in te krijgen om met pensioen te gaan. Ik was 58,5. De bewuste dag van vertrek kwam naderbij. Het was maandagmiddag 16.30 uur, bureau leeg, persoonlijke spullen waren verzameld, ik trok de deur achter mij dicht en ging de trap af naar beneden. Liep naar de hal, deed de buitendeur open en stond buiten, zonder begeleiding. Daar stond ik dan in eenzaamheid. Het was de dank van 20 jaar trouwe dienst. Ik heb daar erg veel last van gehad, op den duur begint het wel te slijten.

Eenzaamheid kan ook leiden tot bangheid, als je in het bos loopt waar je alleen maar vogels om je heen hoort en waar de wind ook zijn eigen geluiden heeft en dan kan het zomaar zijn, dat je iets hoort wat er niet in past. Het maakt je bang, je zoekt, je luistert, je kijkt angstig om je heen, waar komt dat geluid vandaan, en komt dan tot de ontdekking dat er kat loopt die net een muisje gevangen heeft. Dan word angst een bevrijding, zo van: moet ik daar nu bang voor worden. Een onbekend geluid maakt onbemind, maar het verrijkt je leven want je hebt weer een geluid leren kennen.

Evert Spee

Vragen?

Neem dan gerust contact op met één van de wijksteunpunten van Stichting Welzijn Bergen.

Op werkdagen tussen 09.00 en 12.00 uur bereikbaar op:

Wijksteunpunt Bergen: T 072 - 582 14 50
Binnenhof 9-11, 1861 JW Bergen

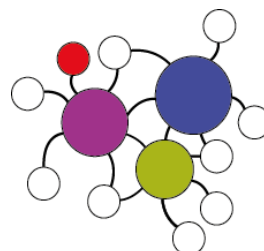
Wijksteunpunt Egmond: T 072 - 506 52 04
Hanswijk 1B, 1934 CP Egmond a/d Hoef

Wijksteunpunt Schoorl: T 072 - 509 52 67
De Sanderij 7, 1871 ER Schoorl

Aanleveren kopij
c.meliefste@welzijnbergen.nl

www.welzijnbergen.nl

Algemeen Nut
Beogende Instelling
ANBI



**Stichting
Welzijn
Bergen**