



30 juni 2018

Eenzaamheid

Kwam voor het eerst: Carlos D., Sebastien V., Mark R., Liliane D., Mylène B., Godelieve C., Carine D. S., An B., Patricia D., Patrick G., Maxim D. J., Annelies B., Leen V., Christelle R.

Tijdens de volksuniversiteit ontdekten we dat eenzaamheid veel aspecten heeft: mensen alleen, mensen die getrouwd zijn, jongeren en ook ouderen. Deze week publiceerde de krant “De Morgen” enkele cijfers rond eenzaamheid.

- Bijna de helft van bevolking voelt zich eenzaam (46%).
- Het probleem is het grootst bij mensen tussen de 20 en 34 jaar (54,5 procent) en het kleinst bij zeventigplussers (28,3 procent).



Dit zijn hoge cijfers en toont aan dat eenzaamheid niet enkel een zaak is van ouderen of mensen in armoede. Op de volksuniversiteit vertelden mensen die een relatie hebben dat ze ook eenzaam zijn. Door de partner voel je je niet begrepen. Soms is de partner door het werk of om andere redenen ook veel weg. Eenzaamheid is een serieus probleem en snijdt diep. Soms voelen mensen zich zo eenzaam dat ze geen kracht meer hebben om naar buiten te komen. Enkele zeiden dat ze soms zo eenzaam zijn dat ze wensen dat ze er niet meer zijn.



In onze maatschappij staat het “ik” te veel centraal. We zijn soms te weinig betrokken op anderen. Het is ook duidelijk dat mensen die alleen zijn, zich niet altijd eenzaam voelen. Sommige mensen hebben nood aan alleen zijn. Anderen voelen zich goed als alleenstaande en zijn graag alleen. Voor anderen valt het alleen zijn zwaar: alleen thuiskomen is voor hen verschrikkelijk. Niemand hebben om mee te praten valt niet mee.



Eenzaam zijn is een gevoel, een leegte. We hoorden dat mensen soms niemand hebben en sterven en hun overlijden wordt pas na meer dan een week opgemerkt.

Veel mensen ondernemen zaken tegen hun eigen eenzaamheid. Het zijn vaak kleine, eenvoudige dingen. Zoals naar buiten gaan, goededag zeggen, naar muziek luisteren, naar een vereniging gaan. Belangrijk is dat je dit als persoon zelf wilt. We hoorden van iemand dat hij door hulpverleners verschillende zaken moest doen om zijn eenzaamheid tegen te gaan b.v. datingsites raadplegen. Dat vond hij belachelijk. Als anderen zeggen hoe je tegen je eenzaamheid moet vechten, lukt het niet. Iemand anders kan je wel ondersteunen b.v. om naar buiten te gaan, samen naar een feest gaan, want dat is toch een grote stap. Je moet die persoon die met je mee gaat wel vertrouwen. Veel mensen engageren zich als vrijwilliger om hun eenzaamheid tegen te gaan. Veel mensen hadden het over verenigingen zoals ATD, BMLIK, Kauwenberg, Zuidpoort, Vrolijke Kring of buurtcentra zoals de Botaniek in Ronse. Je leert er andere mensen kennen en ze organiseren verschillende activiteiten.



Belangrijk zijn ook huisdieren. Ze begrijpen je, voelen je aan. Als je een hond hebt, ben je verplicht om buiten te komen. Andere mensen spreken je gemakkelijk aan als je met je hond wandelt.

Op een bank gaan zitten en een praatje maken met voorbijgangers doen ook heel wat mensen. Toch lukt het niet altijd. In een buurt in Brussel behoort iedere bank aan een groep: de bank van de Roemenen, een andere bank



van de Polen,... Zo ging Francine op een bank zitten. Er kwam iemand naar haar toe en zei: “dit is mijn bank”. Francine durfde te antwoorden dat ze van Brussel is en ook recht heeft om op die bank te zitten. Doordat alle banken aan een groep behoren, kan je zelfs niet op een bank gaan zitten als je alleen bent. We ervaren ook dat een praatje maken met iemand door sommige mensen gewaardeerd wordt. Sommige mensen beginnen je veel te vertellen ook al ken je ze niet.

Een buurt of een gemeente kan ook initiatieven nemen om eenzaamheid tegen te gaan. Buurthuizen zijn belangrijke ontmoetingsplaatsen. Er zijn ook vaak buurtfeesten die georganiseerd worden. Als je niemand kent, durf je niet te gaan. Dan is het nodig dat er iemand met je meegaat.

Ben je meer eenzaam in een stad of in een dorp? Als je in een grote stad zoals Brussel woont, kan het wel een paar maanden duren, voor je er mensen leert kennen. In een dorp kent iedereen elkaar. Daar kunnen ze je hard laten voelen dat je er niet bij hoort. Mensen die in een buurt, dorp aandacht hebben voor nieuwkomers zijn belangrijk. Het is ook nodig dat er mensen zijn die op een



feest, binnen een vereniging aandacht hebben voor iedereen: zit er niemand alleen, praten mensen met elkaar?

Het was een aangename dag met ook nog een ander programma na de volksuniversiteit. De mooie locatie en het goede weer gaf ons tijdens de pauzes een terrasjesgevoel. Het zingen op het einde zorgde voor een vakantiesfeer. Op de wandeling konden we de steen met “ armoede een blok aan ons been “ zien. We vinden die tekst zeer goed. Veel mensen snappen niet wat armoede is en denken dat we enkel eten en kleren nodig hebben. Armoede is veel meer dan dat en verhindert je te leven. We vonden het ook goed dat we even in de Vrolijke Kring langs gingen. De andere workshops “tai chi” en “een steen maken voor de groep in Ierland” brachten rust.

We willen zeker de mensen van Ronse van harte bedanken voor hun ontvangst: Martine, Marc, Marleen, Godelieve en Laura en Shaidia. Jammer dat Marc moest werken maar dankzij hem konden we van een goed voorbereide wandeling genieten.

Gemaakt door



Isabelle



Francine



Jos



Marijke

Dit verslag en ook foto's zijn terug te vinden op onze facebookpagina (Volksuniversiteit ATD Vierde Wereld Vlaanderen).