

# SPIRAAAL naar BOVEN

## Eenzaamheid in de scene

Steeds meer 45+ gebruikers doen het rustiger aan. Ze vertoeven minder vaak in de scene en voelen zich daardoor eerder eenzaam. Geen werk of hobby's, veel vrienden overleden en weinig sociale contacten buiten de gebruikswereld. Peter van Butselaar (43) en Hannie van Schelden (65), beiden uit Amsterdam, herkennen het gevoel. Ze voelen zich eenzaam. Hannie: "Eigenlijk heb ik niemand. Ik heb wel vrienden, maar allemaal met een labeltje."

"Ik wilde zo graag horen dat ze van me hielden"

Zowel Peter als Hannie groeiden op in Amsterdam-Noord. Hannie is de vijfde van tien en Peter de jongste van zes kinderen. Er was weinig aandacht voor ze. Peter: "Mijn vader werkte op een booreiland. Hij was veel weg. Twee weken op, twee weken af. Ik voelde me toentertijd al vaak alleen. Daarbij ging veel aandacht uit naar mijn twee broers die fulltime gebruikten."

Hannie herkent het gevoel van niet gezien worden. "Ik snakte naar aandacht, maar trok de verkeerde aandacht door mijn opstandige gedrag. Ik heb ADHD, mijn ouders vonden me lastig. Maar ik wilde gewoon zo graag horen dat ze van me hielden. Ik vroeg eens aan ze waarom ze mij überhaupt op de wereld hadden gezet. 'Uit verveling', was het antwoord. Telkens weer werd bevestigd dat ik vervelend was. Ongewenst."

### Klappen

Dagelijkse spanningen beheersten de thuissituatie van Peter. "Mijn vader was alcoholist en sloeg mijn moeder," vertelt hij. "Uit onmacht, denk ik. Als zevenjarige zag ik het allemaal gebeuren. Twee van mijn oudere broers

raakten hooked aan de heroïne. Via de burens nota bene. Ze gaven het eerst gratis om de bruin vervolgens voor grof geld te verkopen. Mijn moeder kwam erachter en gaf mijn broers geld om te gebruiken. Zodat ze niet zouden gaan stelen. Toen mijn vader vroeg waar al die grote bedragen heen gingen, moest mijn moeder hem wel de waarheid vertellen."

Ook Hannie zag als klein meisje dat vader haar moeder klappen gaf. "Er was geen alcohol in het spel, maar mijn vader had wel losse handjes. Niet alleen hield hij er een andere vrouw op na, ook misbruikte hij mij en mijn twee zusjes. Op mijn dertiende zag ik mijn ouders voor het eerst zoentjes uitwisselen. Ik moest toen zo huilen", vertelt Hannie. "Ik begreep er helemaal niets van. Ik had ze tot dan toe alleen maar ruzie zien maken."

Jeanette Rijks, deskundige en schrijfster van diverse boeken op het gebied van eenzaamheid, zegt hierover: "Een onveilige basis kan al op jonge leeftijd leiden tot eenzaamheid. Dit kan een enorme invloed op de rest van het leven hebben. Hierdoor gaan sommigen alcohol of drugs gebruiken, of zoeken naar andere manieren om zich weer



Peter met op de achtergrond een foto van zijn overleden broer: "Elke avond bid ik om kracht om door te gaan, dat helpt me de dag door."

goed te voelen. Mijn overtuiging is dat eenzaamheid vaak aan de bron staat van allerlei andere problemen. Drugsgebruik helpt dan tijdelijk, maar het lost de eenzaamheid niet op."

### Verdriet en pijn

Hannie en Peter begonnen pas relatief laat met gebruik. Hannie trouwde op haar achttiende met een oudere man. "Hij pakte me helemaal in", herinnert Hannie zich. "Eenmaal getrouwd, begon hij mij te slaan. Hij had al twee kinderen waarvan de jongste door de rechter als pleegzoon aan mij werd toegewezen. Zodoende hield ik het een paar jaar vol. Ik zorgde voor zijn kinderen en werkte in een slagerij. Toen hij mij op een dag probeerde te wurgen, vluchtte ik." Daarna kreeg Hannie een nieuwe vriend en werkte als kokkin in een gemeentelijk opvanghuis voor kinderen. "Naar aanleiding van een conflict tussen mijn toenmalige vriend en een buurman, trapte die buurman de deur in. Hij bedreigde mij met een geweer. Om mijn leven te redden, sprong ik van twee hoog uit het raam. Met twee gebroken benen lag ik

maandenlang in het ziekenhuis. Door dat geintje werd ik arbeidsongeschikt. Ik was pas 29, maar bij de gemeente vonden ze me toch te oud om omgeschoold te worden. Ik belandde in een zwart gat. Toen ging ik jointjes roken, dat had ik nooit eerder gedaan. Oh, wat een uitvinding, ik werd er zo lekker relaxt van. Daarna kwam de cocaïne erbij. Ik was inmiddels behoorlijk angstig geworden, drugs maakten me rustig."

Peter had een andere aanleiding om te gaan gebruiken. "Ik riep altijd: mij zul je nooit drugs zien gebruiken. Je kon mijn hand afhakken, ik gebruikte niet. Ik volgde de LTS, ging op mezelf wonen en werd rangeerder bij de NS. Maar toen mijn twee broers zichzelf kort na elkaar ophingen, raakte ik de weg kwijt. In het huis waar ik mijn broer dood aantrof, ontdekte ik een potje methadon. Ik nam er eentje. Wow, het dempte het verdriet en de pijn. Daarna ging ik steeds meer methadon slikken, maar het verdovende effect nam af. Totdat ik een trekje van een basepijp kreeg aangeboden. Dat had ik nooit moeten doen. Coke gebruik ik nu al ruim tien jaar."

“Ik ben bang om relaties aan te gaan, bang om opnieuw in de steek gelaten te worden”

### Toch alleen

Peter zegde zijn huis op en trok bij zijn moeder in, om haar te verzorgen. Toen zij aan leukemie overleed, belandde Peter in het Martien Schaaperhuis, een woonvoorziening in Amsterdam. Hij woont er inmiddels anderhalf jaar. Peter vindt het daar prettig, maar voelt zich vaak eenzaam. Echt bewust van dat gevoel werd hij zich eigenlijk pas een half jaar geleden. Toen overleed zijn vader. “Ik besepte ineens...ik heb helemaal niemand meer”, zegt Peter. “Intussen was ook mijn derde broer overleden aan kanker en met mijn twee oudste zussen heb ik geen contact. Nu ben ik dus letterlijk alleen.”

Hannie woonde twaalf jaar in sociaal pension Zuiderburgh, in hartje Amsterdam. “Ik was helemaal de weg kwijt toen ik daar terecht kwam”, herinnert ze zich. Nadat Hannie arbeidsongeschikt was geraakt, trouwde ze opnieuw met haar tweede man. Maar toen ook hij zijn baan verloor, begon hij heroïne te gebruiken. Ze kreeg twee kinderen met hem. Er moest brood op de plank komen. En zo belandde Hannie in de prostitutie. Een zware tijd, waardoor ze steeds meer ging gebruiken. Uiteindelijk werden haar beide zoons in aparte pleeggezinnen geplaatst.

Het verblijf in het sociaal pension gaf haar een bepaalde zekerheid. “Er was eten op vaste tijden en ik kreeg er wekelijk. Daar was ik 'de grote zus', een soort moeder-type. Zorgen zit in mijn aard. Als ik een ander een plezier kan doen, straal ik.” Toch voelde ze zich ook alleen in die periode. Toen ze begin 2011 het nieuws ontving dat ze een eigen huisje kon krijgen, was ze in eerste instantie heel blij. “Ik had veel behoefte aan een eigen plekje om tot rust te komen. Maar na een aantal maanden zelfstandig wonen overviel mij een groot gevoel van eenzaamheid. Ik besepte dat ik de mensen uit het pension miste, ze voelden toch als mijn familie.”

### Netwerk

Deskundige Rijks licht het begrip eenzaamheid verder toe: “Eenzaamheid is in wezen een signaal van het lichaam dat zegt: let op, je hebt niet de juiste balans in je contacten met anderen of met jezelf. Het heeft te maken met de verwachtingen, het karakter en de leefomstandigheden, en kan worden getriggerd door een verstoring in het levenspatroon. Zo'n verstoring kan ontstaan omdat je minder vaak in de scene wilt vertoeven, vanwege het verlies van je partner of vrienden, door verandering van woonplek of omdat je afwijkt van de norm omdat je gebruikt. Dat geeft angst, onzekerheid en een gevoel van leegte. Eenzaamheid prikkelt in de hersenen hetzelfde gebied als fysieke pijn.”

Rijks legt verder uit: “Er is wel een verschil tussen eenzaamheid en een sociaal isolement. Eenzaamheid is een gevoel en staat los van de feitelijke situatie. Een sociaal isolement is een situatie, namelijk een feitelijke tekortkoming aan mensen in je persoonlijk netwerk. Eenzaamheid is niet leef-

tijdsgebonden en het kan iedereen in het leven overkomen. Zo weten we dat veertig procent van de Nederlanders zich vaak eenzaam voelt.”

Zowel Hannie als Peter hebben momenteel een klein netwerk. Familieleden en vrienden van vroeger zijn weggeval- len. Hannie “Eigenlijk heb ik niemand meer. Ik heb wel vrienden, maar allemaal met een labeltje.” Ook Peter ziet zijn vrienden van vroeger niet meer. “Hier in het pension heb ik wel een maat, die gebruikt net als ik. We begrijpen elkaar, maar het haalt mij niet uit mijn sociaal isolement.”

### Angst

Peter gaat twee keer per week naar een werkvoorzienings- plaats en werkt op de afdeling houtbewerking. Daarnaast houdt hij het gebouw schoon. Hij zou meer dagen willen werken, maar dat mag niet. Door bezuinigingen is de maxi- male dagbesteding van vier naar twee dagen teruggebracht. De rest van de week vult hij op met basen, tv kijken en slapen. “Elke avond bid ik om kracht om door te gaan, dat helpt me de dag door”, vertelt Peter. “Ik ben bang om rela- ties aan te gaan, bang om opnieuw gekwetst of in de steek gelaten te worden.”

Hannie herkent deze angst. “Ik weet niet goed wanneer ik aardig kan zijn, vanuit de angst dat ze me opnieuw kwetsen.” Toch krijgt Hannie bijna dagelijks bezoek. Ze heeft een buddy via De Regenboog Groep die elke week bij haar langskomt. Ook komen een maatschappelijk werk- ster, ervaringsdeskundige en psychiater van de Jellinek over de vloer. En elke donderdag belt een oud-huisgenote van het sociale pension haar op om te vragen hoe het gaat. Desondanks is Hannie bang om alleen te zijn. Vooral 's nachts heeft ze angsten. “Dan doe ik alle lichten aan en houd mijn gordijnen dicht.” Als ze zich onveilig voelt, doet ze net of er twee sterke kerels in haar keuken zijn. “Hé Gerard, is er nog koffie? Ah, doe mij en Harry nog 'ns een bakkie”, glundert Hannie terwijl ze de scène voor me opvoert. Dan vraagt ze vol trots: “Wat vind je van mijn huisje, ik heb het toch goed voor elkaar?”

### Stappenplan

In hoeverre is eenzaamheid een blijvend probleem? Rijks: “Aan eenzaamheid kun je wel degelijk iets doen. Het gaat erom een oplossing te zoeken die bij jouw persoonlijkheid past. Wat is er voor jou nodig de balans terug te vinden? Als jij je in je vroege jeugd al erg eenzaam voelde, of als je totaal geen prettige herinneringen aan je kindertijd hebt, dan is therapie een verstandige keus. Vaak ligt er een trauma onder eenzaamheid. Als jij tot je tiende jaar geen fijne herinneringen kunt bovenhalen, raad ik EMDR therapie aan.” EMDR, Eye Movement Desensitization and Reprocessing, is één van de weinige therapievormen die aantoonbaar effectief is bij traumaverwerking. Rijks:



Jeannette Rijks: “Eenzaamheid is een signaal van je lichaam dat zegt: let op, je hebt niet de juiste balans in je contacten met anderen of met jezelf.”

“Daarna kun je een stappenplan maken waarbij je bedenkt wat een goed leven voor jou is en hoe je dat zou willen inrichten. Zoek een dagbesteding die bij jou past, pak een vroegere hobby op of onderneem een activiteit die je altijd al hebt willen doen. Daarbij hoort ook het opbouwen van je zelfvertrouwen en het langzaam meer vertrouwen in je omgeving krijgen. Zoek bij het maken van zo'n stappenplan wel hulp; een therapeut die is opgeleid om te begeleiden bij eenzaamheid.”

### Actie

Hannie gaat binnenkort detoxen in de vrouwenkliniek van de Amsterdamse Jellinek. “Mijn dagelijks cokegebruik moet worden teruggebracht naar zo nu en dan. Het is nu net of er een deken over me heen wordt getrokken en het steeds donkerder wordt. Ook wil ik van de methadon af

en stoppen met alle medicijnen die ik dagelijks slik. Ik wil die hele cirkel doorbreken.” Ook Peter wil een verandering in zijn leven en ook hij heeft zich aangemeld voor een afkickprogramma in de Jellinek met wekelijkse therapie. Ze weten beiden wat hen te wachten staat, want ze zijn al eerder afgekickt. Peter was eerder vier jaar lang clean. “Het blijft moeilijk”, zegt Peter. “Maar je moet zelf die beslissing maken. Ik wil afkicken, dus ik moet het doen.” Beiden hebben een drive, een doel dat ze na de detox weer graag willen oppakken. Zo vindt Hannie schrijven en toneel leuk. “Als ik had mogen doorleren, was ik vast bij het studentencabaret beland. Daarnaast ben ik leergierig, ik wil een mavo-opleiding gaan doen aan de Joke Smit School.” En Peter's droom is om weer op zichzelf te wonen, een baan te vinden, en als alles op rolletjes loopt hopelijk ook weer een vriendin. ■

## MAATJES-PROJECTEN

In diverse steden worden buddy- ofwel maatjesprojecten aangeboden. Een vrij- williger komt dan een paar uur per week langs. Ook kan een buddy een belangrijke steun zijn bij andere zaken, zoals een bezoek aan het ziekenhuis of een uitke- ringsinstantie.

Daphne Schat, coördinator Buddyzorg bij De Regenboog Groep in Amsterdam:

“De Regenboog biedt een buddyproject waarbij een vrijwilliger voor een jaar lang aan een deelnemer wordt gekoppeld. Deze vrijwilliger komt één keer per week langs voor een steuntje in de rug en ter gezelschap. Het is geen vriendschap maar het komt wel dicht in de buurt. Tijdens zo'n jaar ontstaat er vaak iets moois tussen mensen. Normaal gesproken zouden ze elkaar niet ontmoet hebben. Het buddyproject zet dingen in gang. Zowel de deel- nemer als de vrijwilliger krijgen nieuwe inzichten en gaan wellicht anders over bepaalde zaken denken. We merken dat beide partijen er plezier in hebben. Kortom, een winst voor beide zijden!”

Sensoor: 0900 - 0767 (5 cent per minuut) Deze landelijke telefonische hulpdienst is dag en nacht bereikbaar voor een anoniem en vertrouwelijk gesprek. NB Ruim tachtig procent van de gesprekken die binnenkomen bij Sensoor gaan over eenzaamheid.