RELATIES

Plots weer alleen

Alleen wonen lijkt een uitzondering, en toch … door de veranderingen in onze maatschappij en onze relaties is het zo dat bijna iedereen een tijdje in zijn leven op zichzelf zal wonen. Alleenwoners zijn niet langer een sociaal ‘probleem’, maar een sociaal ‘fenomeen’, zegt Nathalie Le Blanc, auteur van het pas verschenen boek *Solo*. Rest de vraag: zo plots weer op jezelf wonen, wat doét dat met een mens?

TEKST **ANNE WISLEZ**
FOTO’S **FRANÇOIS DE HEEL**

‘Het eerste wat ik gedaan heb is mijn gitaren aan de muur hangen’

PETER (50) GENIET SINDS ZEVEN MAANDEN WEER VAN ZIJN HERWONNEN VRIJHEID

>>>

Zelf ben ik zo een van die *die hard* alleenwoners. Iemand die zowat zijn hele leven op zichzelf heeft gewoond en daar best tevreden mee is. Categorie 5 van de types alleenwoners die journaliste Nathalie Le Blanc - zelf ook lid van die uitzonderlijke club - in haar boek *Solo* onderscheidt. En zo zijn er wel meer mensen die in hun leven na een tijdje samenwonen naar een eigen stek verhuizen. Adolescenten en twintigers die na hun studie een periode op zichzelf een flatje huren. Mensen die na een relatiebreuk of het overlijden van hun partner weer alleen komen te staan. En een kleinere groep met een latrelatie, die wel deel uitmaken van een koppel maar toch hun eigen woonplek hebben. Hoe hardnekkig de perceptie ook is dat het gros van de mensen zich netjes organiseert in gezinsstructuren, toch blijkt in België maar liefst 33 % van de huishoudens te bestaan uit één persoon. In grootsteden zoals Brussel is het zelfs een op de twee. Dat betekent dat op dit moment bijna twee miljoen mensen in ons land alleen uit hun bed zijn gekropen vanmorgen, voor zichzelf een kopje koffie hebben gezet, boodschappen hebben gedaan voor wat hun eigen pot wil schaffen, en 's avonds - na het werk of een avondje op café met vrienden - zelf weer het licht hebben aangestoken in hun huis.

Zielig? Helemaal niet

Dat is alleszins de conclusie die Nathalie Le Blanc trekt uit haar vele gesprekken met alleenwoners. De meerderheid van de mensen die alleen leven is best tevreden. En dat is goed nieuws, want in de toekomst zal bijna iedereen van ons een tijdje hetzelfde lot mogen ondergaan. 'Het is gewoon een van de manieren om een goed en aangenaam leven te leiden', vat ze samen. 'De reden waarom mensen alleen wonen, is - zo zeggen ze zelf - een concrete situatie waar ze in gerold zijn, meestal omdat hun relatie gestopt is, hun partner overleden is of omdat ze te oud zijn om nog bij hun ouders te wonen en ze nog geen goed lief hebben', vertelt ze. 'Maar de maatschappelijke reden waarom almaar meer mensen alleen leven is simpelweg: omdat het kan. Alleen kunnen wonen heeft veel te maken met financiële mogelijkheden en het sociaal aanvaard zijn ervan. We zijn rijker dan we ooit geweest zijn, we leven langer dan ooit en zijn nog nooit zo vrij geweest. We trouwen later, krijgen op latere leeftijd kinderen, wonen samen zonder te trouwen en trouwen of hebben een relatie zonder samen te wonen ...' Maatschappelijk zijn we met z'n allen op zoek naar hoe we ons leven kunnen invullen. Dat zie je op werkvlak maar ook op relationeel vlak, en dus ook op woonvlak. Daarbij verkennen we voor het eerst de uitersten van de mogelijkheden. Een mens is niet gemaakt om alleen te zijn, zegt de goegemeente. Maar objectief gezien schippert de mens in zijn verhoudingen met anderen en zichzelf voortdurend tussen twee polen: opgaan in de groep en je onderscheiden als individu. 'Omdat we behoorlijk arm waren en de wereld niet zo veilig was hebben we, ook qua wonen, altijd de nadruk gelegd op de gemeenschap', zegt Le Blanc. 'Het is nu voor het eerst in de geschiedenis dat er genoeg vrijheid en veiligheid is om het individualisme te verkennen en een betere balans te zoeken tussen beide polen. En dat is wat we nu collectief aan het doen zijn.'

> Dat alleenwoners eenzamer zouden zijn dan anderen blijkt een hardnekkig misverstand

Duur en soms vermoeiend

Met vallen en opstaan, dat wel. Want niet iedereen vindt alleen wonen even aangenaam. 'Ik vond het in het begin echt verschrikkelijk', vertelt Werner (39), die na een relatie van elf jaar weer onder een eigen dak belandde. 'Ik kom uit een gezin met vijf kinderen, bij ons was het altijd druk. Alleen wonen met mijn vrouw was al een aanpassing voor me, ik moet leven in huis kunnen voelen. Jammer genoeg kon ik met mijn ex-vrouw geen kinderen krijgen, en dat maakt dat ik na de scheiding echt op mezelf terechtkwam. Ik veranderde in die periode ook nog eens van job, waardoor het me het beste leek om in Brussel te gaan wonen. Daar zat ik dan alleen in mijn appartement. Ik kreeg het niet gezellig - dat deed Marit altijd - en ging bijna elke avond uit eten, vaak alleen, want mijn familie en vrienden wonen te ver. Ja, het was echt een soloperiode. Toen ik Dina ontmoette konden we niet snel genoeg samenwonen.' Lennert ging nadat zijn Colombiaanse vriendin terug naar haar thuisland vertrok zelfs weer bij zijn ouders wonen. En Ina trok in bij een vriendin. Wie echt niet van alleen wonen houdt zoekt voor zichzelf meestal snel een andere oplossing. Want alleen wonen heeft inderdaad nadelen. Zelfs mensen die er enorm op gesteld zijn kunnen niet om een aantal (vooral praktische) zaken heen. Alleen wonen is duur: het kost je evenveel om alleen of met twee tv te kijken, je diepvries koel te houden of je woonkamer te verwarmen. Bovendien vraagt voor jezelf (en je

'Samenwonen is alleen maar een meerwaarde als je ook hetzelfde soort huishouden wilt'

PETER (50) GENIET SINDS ZEVEN MAANDEN WEER VAN ZIJN HERWONNEN VRIJHEID

'Hoe je je voelt als je alleen komt te wonen hangt sterk af van de situatie waar je uit komt. Toen Catherine, met wie ik 25 jaar samen was, zes jaar geleden aan kanker overleed was dat hard. Plots zit je daar alleen in dat appartement waar je zolang samen gewoond hebt, de muren komen op je af. Ik zag haar ook overal in huis "opduiken", ik miste haar enorm. Alleen eten, alleen op stap ... ik kon er moeilijk aan wennen. Gelukkig heb ik me toen op mijn muziek kunnen storten en ging ik van optreden naar optreden om niet te veel op mezelf te zijn. Samenwonen met Catherine was zo gemakkelijk geweest ... Een paar jaar na haar dood kreeg ik een nieuwe relatie met een vrouw met twee kinderen, en toen we samen een huis hadden gekocht ben ik gaan beseffen dat in één huis wonen alleen maar een meerwaarde heeft als je ook hetzelfde soort huishouden wilt. Terwijl ik nogal hou van structuur en orde was zij een grote chaoot. Ik ben *sales manager* en als ik na een lange dag op de baan moe thuiskwam snakte ik naar een opgeruimd huis en rust aan mijn hoofd. In de plaats daarvan struikelde ik over speelgoed, de wasmand ... ik had zelfs geen plaats in de zetel om even gitaar te spelen. In het weekend moest er altijd wel iets gedaan worden: klusjes in huis, het zwembad uitkuisen, de tuin doen ... Een huis is me eigenlijk veel te groot. Ons huwelijk is om allerlei redenen spaak gelopen maar nu ik weer op mezelf woon kan ik alleen maar voelen hoe gelukkig ik ben. Het eerste wat ik gedaan heb was mijn gitaren aan de muur hangen. Je kan niet zomaar van mij een brave huisvader maken - een mens moet het leven kunnen leiden dat bij hem past. Ik kookte vroeger bijvoorbeeld elke avond vers voor het hele gezin, maar ik eet graag zonder koolhydraten en dat was met kinderen bijna ondoenbaar. Nu kan ik eindelijk weer koken wat ik wil. En ik woon weer in een appartement, dat is zó opgeruimd. Fantastisch, echt. Ik heb eindelijk mijn vrijheid en rust terug!'

‘Die vrijheid om helemaal in je eigen *flow* te kunnen gaan, ik vind het zalig’

SARINA (38) WOONDE NA ZEVEN JAAR SAMENWONEN MET HAAR VRIEND PLOTS WEER ALLEEN

‘Ik weet nog hoe we daar zaten, die eerste nacht dat mijn ex bij me weg was … Een paar vriendinnen waren blijven slapen om de overgang niet zo bruusk te maken, en ik keek om me heen. “Hier zit ik dan,” zei ik, “vanaf nu ga ik hier alleen wonen …” Het viel me op dat de klok zo hard tikte. Ineens waren de geluiden in huis zo anders. Ik heb het best moeilijk gehad om me veilig te voelen, zo alleen. Ik dacht: wat als me hier iets overkomt? Wat als ik een hartaanval krijg? Gelukkig had ik via de sportschool een vrouw leren kennen die tegenover me woonde, die ’s nachts haar gsm naast haar bed hield. Ik besloot om hetzelfde te doen: in geval van nood kon ik haar altijd bellen. Ik moest gewoon weten dat ik, desnoods in mijn kamerjas, ergens heel snel terechtkon. Toen ik een nieuw appartement kocht heb ik me pas echt alleen gevoeld. Ik woonde er helemaal niet graag, en als het over de verbouwing ging moest ik alles zelf beslissen. Ik, die al twee weken loop te twijfelen over een deurklink! Het was een nachtmerrie. Juist omdat ik altijd slecht geweest ben in alleen zijn denk ik achteraf dat alleen wonen goed voor me is geweest. Ik ben nu weer verhuisd, naar een heel fijne plek, en daar heb ik echt van het alleen zijn leren genieten. Gewoon gezellig onder een dekentje in mijn nieuwe zetel naar vijf afleveringen van mijn favoriete serie kijken, 100 % mezelf mogen zijn, die vrijheid voelen en helemaal in mijn eigen *flow* mee kunnen gaan zonder dat een ander je daarin onderbreekt of commentaar geeft … ik vind het zalig. Vroeger begon ik pas te leven als de ander thuiskwam, of moesten al mijn dagen gevuld zijn. Nu wil ik tussenin echt graag een avond alleen thuis zijn. Ik denk dat ik een beter evenwicht heb gevonden, dat me ook sterker zal maken voor de toekomst. Zelfs als ik ooit weer samenwoon zal ik meer dan ooit aandacht en tijd besteden aan mijn eigen leven. Dat heb ik door alleen te wonen geleerd.’

huis, je huishouden, je tuin …) zorgen veel werk en dus tijd. Als je daarvan iets uit handen wilt geven zal ook dat je geld kosten. Mensen die samenwonen kunnen de taken ook beter verdelen. Zelf zit ik, als alleenwoner, met gigantische snelgroeiers in de tuin, maar ik krijg last van mijn allergie als ik aan het tuinieren sla. Dus kijk ik met jaloezie naar vrouwen die samenwonen met een ‘tuinman’. Ook qua verantwoordelijkheid kan je het gewicht niet langer delen. Of zoals Nathalie Le Blanc het verwoordt: ‘Als het dak lekt en je hebt te lang gewacht met bellen dan heb jij het wel gedaan.’

Alleen en toch omringd

Of je graag op jezelf woont of niet heeft veel met je persoonlijkheid te maken. Nathalie Le Blanc: ‘Voor wie graag zijn zin doet en gemakkelijk beslist is op jezelf belanden een zegen, voor wie veel twijfelt en niet graag verantwoordelijkheid neemt voor alles kan het vermoeiend zijn. Je moet plots over álles zelf beslissingen nemen.’ En dan is er nog de prangende vraag: wat als me iets overkomt? Zelfs gewoon de griep hebben is geen pretje als je niet langer iemand in huis hebt die thee voor je zet en medicijnen voor je haalt bij de apotheek. ‘Gelukkig heb ik een heel lieve buurvrouw die dingen voor me meeneemt als het nodig is’, zegt Yvette, die vorig jaar haar man aan kanker verloor. ‘Ik denk dat de Turk op de hoek zelfs zijn broden, fruit en groenten zou brengen als ik hem zou bellen. Mensen zijn best vriendelijk. We zorgen hier in de buurt wel voor elkaar. Je moet alleen wat sociaal zijn in de omgang en er ook voor openstaan’, zegt ze. ‘Eigenlijk bieden steden ons de mogelijkheid om alleen te wonen op een collectieve manier’, merkt Le Blanc daarbij op. ‘Zelfs als je alleen woont hoef je eigenlijk niet veel alleen te doen. Er zijn tegenwoordig tal van manieren om in contact te komen met je omgeving.’

Zelfzorg en empowerment

Zelfs als ze liever samenwoonden, er zijn weinig alleenwoners die na een tijd niet van de voordelen leren genieten. Gewoon je zin kunnen doen staat daarbij absoluut op nummer één. ‘Voor mij is alleen wonen pure zelfzorg’, zegt Nadya, die al zowat haar hele leven alleen woont. Een tijd had ze een relatie met een man met kinderen, maar toen dat voorbij was vond ze zichzelf volledig terug in haar eigen huis. ‘Ik ben heel empathisch en dat maakt dat ik mezelf een stuk verlies als ik met mensen samen ben. Ik werk de hele dag al met veel mensen om me heen, ’s avonds heb ik het nodig om de deur achter me dicht te kunnen trekken en echt op mezelf te zijn. Dan hoor ik eindelijk mijn eigen gedachten weer. Ik eet graag supergezond, en op mezelf kan ik eten wat ik wil zonder commentaar te hoeven aanhoren. Ik slaap ook beter alleen, want mijn vriend snurkte. Nee, laat mij maar alleen wonen. Dat past me beter én is veel gezonder voor mij.’ ‘In de wereld van vandaag maken experts zich zorgen over het feit dat we *overconnected* zijn. Te veel verbonden dus. Alleen wonen kan op dat vlak een voordeel zijn’, schrijft ook de Amerikaanse socioloog Eric Klinenberg in zijn boek *Going Solo*. Volgens hem biedt het *restorative solitude*, waarbij je huis een oase wordt, ver weg van het constante gekwetter en de overweldigende stimulatie van de zintuigen die de digitale wereld vandaag is. ‘We onderschatten in onze maatschappij hoe belangrijk het is om ook tijd alleen te kunnen doorbrengen’, beaamt Le Blanc. ‘Als je een tijd op jezelf woont leer je jezelf beter kennen en inschatten: wat kan ik, wat kan ik aan en wat niet? Kan ik mezelf entertainen? Kan ik voor mezelf zorgen? Kan ik mezelf oppeppen of troosten als ik het moeilijk heb? Het geeft je zelfvertrouwen om te weten dat je dat kan.’ Net als het feit dat je erin geslaagd bent om in je eentje die Ikea-kast in elkaar te knutselen, ook al moet je daar officieel met twee voor zijn. Dat alleenwoners eenzamer zouden zijn dan anderen blijkt trouwens een hardnekkig misverstand. Iedereen is wel eens eenzaam, of je nu alleen woont of niet. Onderzoek geeft zelfs aan dat mensen die altijd of lang alleen gewoond hebben op het einde van hun leven de sterkste sociale netwerken hebben. ‘Omdat ze geleerd hebben om niet al hun eieren in één mand te leggen’, concludeert Le Blanc. ‘Ze hebben het belang van een netwerk ervaren en hebben er dan ook hun leven lang in geïnvesteerd.’■

‘Als je een tijd op jezelf woont leer je jezelf beter kennen en inschatten - dat geeft je zelfvertrouwen’

NATHALIE LE BLANC, AUTEUR VAN SOLO

MEER LEZEN

Solo, waarom steeds meer mensen alleenwonen, Nathalie Le Blanc (De Bezige Bij, 2014)