

Eenzaamheid

COLUMN **IN WORMERVEER**

Hoe een alleenstaande ouder met een huis vol toch eenzaam kan zijn

‘Sterke eenzaamheid’ komt het meest voor onder alleenstaande ouders, weten de landmeters van het Centraal Bureau voor de Statistiek. Een op de vijf voelt zich zo. Dat verbaast Theo van Tilburg, eenzaamheidsexpert aan de Vrije Universiteit, niet. Geen partner hebben is een bron van eenzaamheid. De zorg voor kinderen, werk en inkomsten niet kunnen delen kan dat gevoel versterken, stelt hij. Alleenstaand ouderschap kan een fysieke en emotionele uitputtingsslag zijn. In de avond wint de vermoeidheid het van de sociale contacten. Isolément ligt dan op de loer, weet Van Tilburg.

Micky Biddlecombe durft het aan open en bloot over haar eenzaamheid te vertellen. Zo vaak hoor je er niet over, iemand moet het doen, vindt ze. De schaamte is ze voorbij. Micky is 56 jaar en moeder van vier kinderen. De oudsten zijn al het huis uit, met de jongste twee woont ze in een rustige wijk in Wormerveer. In het voorbijgaan zwaaien naar de buren is er niet bij, want alle ramen van de rijtjeshuizen zijn bedekt met witte vitrages of rolgordijnen. Zo ook die van Micky's hoekwoning.

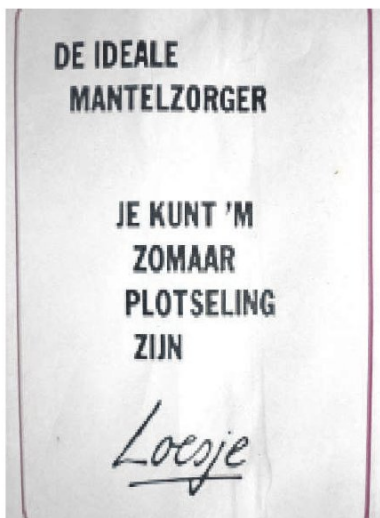
Bij binnenkomst springt gouden retriever Buddy naar voren om de indringer te keuren. ‘Mijn grootste vriend’, zal zijn baasje hem later noemen, ‘die mij aanvoelt en troost als ik het nodig heb’. Op de zwarte lederen bank in de huiskamer liggen grijze kusens met opbeurende teksten: ‘You can’ en ‘Keep calm and carry on’. Als Micky achter de computer zit en haar gedachten even afdwalen, hangt daar Loesje: ‘De ideale mantelzorger, je kunt ‘m zomaar plotseling zijn.’ En zo ging het ook.

Ooit was Micky Biddlecombe stewardess bij British Airways, gaf leiding aan tachtig collega's en vloog de hele wereld over, woonde in Zuid-Afrika en Engeland. Vanaf het moment dat ze met haar inmiddels ex-man in Nederland een gezin stichtte, leeft ze grotendeels tussen vier muren. Hun eerste kind blijkt kort na de geboorte te lijden aan een ernstige vorm van astma. Twee van de drie kinderen die volgden, hebben dezelfde aandoening. De jongste twee hebben daarnaast nog de diagnoses ADHD en een verstandelijke beperking. De stewardess zegt haar baan op en wordt fulltime mantelzorger voor haar vier kinderen.

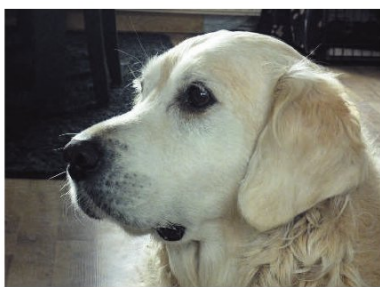
Ze komt er feitelijk alleen voor te staan als haar man het jaar voor de eeuwwisseling ernstig gewond raakt bij een bedrijfsongeval. Na zijn twee jaar durende herstel en revalidatie is hij door blijvend hersenletsel niet meer de man die



Micky Biddlecombe



Loesje begrijpt het



Best friend Buddy

**De eenzaamheid is
gebleven. Ze probeert
te omschrijven wat
het is. Het is een
gevoel, diep
vanbinnen**

hij was. En kan niet meer de meezorgende vader zijn die Micky zo hard nodig heeft. ‘Niemand kon hier iets aan doen.’

Maar Micky heeft ‘mazzel’ gehad, vindt haar omgeving. Haar man leeft immers nog. Dat is waar, maar achter die witte vitrages is het leven niet bepaald een makkie. ‘Als moeder zorg je voor je kinderen, ga je voor ze door het vuur,’ zegt ze. In haar geval is het al 28 jaar lang 24/7, 7 dagen en vaak ook nachten in de week, paraat staan en zorgen voor kinderen die elk moment in ademnood kunnen raken, ziekenhuis in ziekenhuis uit. Alle zorg – het huishouden, alle beslissingen over medische behandelingen, schoolkeuze en noem maar op – moet ze alleen doen. Haar man is aanwezig, maar kan niet meer meedoen. Emoties delen is er ook niet meer bij. Alleen maar zorgen, zorgen, geven, geven.

De eenzaamheid waar ze vaak door wordt overvallen, noemt ze ‘verschrikkelijk’. Ineens haalt ze fel uit: ‘Mensen kunnen geen gedachten lezen, maar hoe komen ze erbij te oordelen over iets waar ze geen idee van hebben. Waarom hoor ik in mijn omgeving alleen dat ik mazzel heb gehad en vraagt niemand: hoe gaat het met jou? Waar is de diepgang?’

Er zijn momenten dat ze zich zo uitgeput en verloren voelt dat ze niet meer weet hoe ze verder moet. Maar ze gaat door, want moederliefde stuwt je voort. Het duurt achttien jaar eer ze haar schuldgevoel en angst opzij durft te zetten en besluit te scheiden van haar man, nu ruim een jaar geleden.

De eenzaamheid is gebleven. Ze probeert te omschrijven wat het is. Het is een gevoel, diep vanbinnen. ‘De pijn er alleen voor te staan. Het gemis van emoties delen met een partner. Het gevoel niet echt gezien te worden, geen aantrekkelijk gezelschap te zijn voor anderen omdat je altijd zorgen aan je hoofd hebt.’

Er is geen boosheid. Ze verwijt niemand iets. Het is het onbegrip dat ze niet begrijpt. Het is dat ene woord: ‘mazzel’.



Marjon Bolwijn
m.bolwijn@volkskrant.nl