

# Door ziekte zit Jill (58) hele dagen alleen thuis 'HOE ZORG IK DAT IK NIET EENZAAM BLIJF?'

Nadat Jill (58) door pijnklachten werd afgekeurd voor haar werk, brengt ze steeds meer dagen thuis door op de bank. Haar sociale contacten zijn tot een minimum gedaald en het kost haar moeite om nieuwe contacten aan te gaan en bezigheden te zoeken. Wat kan zij doen tegen dat gevoel van eenzaamheid dat haar soms overvalt?

**S**teeds vaker denk ik met weemoed terug aan vroeger, toen mijn dagen nog gevuld waren en ik 'vrienden' in overvloed had. Ik trouwde toen ik drieëntwintig was met Marnix, die regelmatig optrad met het dweilorkest waarin hij speelde. Daardoor kenden we veel mensen en waren onze weekenden goed gevuld. Ik deed daarnaast aan badminton. Bij de vereniging had ik veel kennissen en als ik het clubgebouw binnenliep, voelde dat als een warm bad. We hadden aan sociale contacten dus geen gebrek.

Rond mijn drieëndertigste gingen we proberen om kinderen te krijgen. Het lukte niet. De medische molen ingaan zag ik niet zitten. Na lang nadenken en veel tranen hakt ik de knoop door: dan maar niet. Mijn leven was toch rijk genoeg? Ik had mijn sport, vrienden en vriendinnen en inmiddels ook nog eens twee nichtjes en een neefje, kinderen van mijn zus. En ik had mijn werk waar ik veel voldoening uithaalde. Ik werkte in de catering, wat hard bikkelen was, maar ook heel gezellig met de collega's die ik had.

Mijn werk bracht veel troost toen Marnix en ik gingen scheiden. Hij bleek meer moeite te hebben met onze kinderloosheid dan ik dacht. Dus toen hij iemand anders tegenkwam met wie het zwanger worden wel lukte, besloot hij met haar verder te gaan. Hij koos voor een ander leven, een leven als vader. Hoewel ik me in de steek gelaten voelde, begreep ik het uiteindelijk wel.

Na de scheiding lukte het me toch om mijn leven weer op te pakken, ondanks dat alles veranderde. De vrienden van het orkest – zijn vrienden, eigenlijk – verdwenen langzaam uit mijn

leven, maar ik prees me gelukkig met wat ik nog wél had: mijn sport en mijn 'familie'. Dat wil zeggen: mijn zus en haar kinderen. Onze ouders overleden toen wij een tiener waren, dus mijn zus – ook gescheiden – en ik hebben alleen elkaar.

Ik stortte me op mijn werk en maakte promotie. Totdat ik een jaar of zes geleden klachten kreeg aan mijn gewrichten en uiteindelijk, na maanden meer en meer pijn, een vorm van reuma bleek te hebben. Ik kon soms nog geen kopje soep meer inschenken, geen pen meer vasthouden.

Ongeveer een jaar geleden ben ik definitief afgekeurd en moest ik ermee leren leven dat ik nooit meer zal kunnen werken. Met badminton was ik al tijdelijk gestopt wegens pijnklachten, maar toen wist ik ook dat ik nooit meer op de club zou komen.

In het begin van mijn ziekte kreeg ik best nog veel aandacht van vrienden en kennissen, maar op een bepaald moment nam dat af. Er zijn twee vriendinnen die me af en toe eens bellen of langskomen. Mijn zus gaat mee als ik naar het ziekenhuis moet en ze komt eens in de week langs. Meer dan dat redt ze gewoon niet. Zij heeft het druk als werkende vrouw, die ook nog eens heel wat doet voor haar inmiddels volwassen kinderen. Begrijp ik wel, ik had het ook altijd druk. Alleen nu niet meer.

Als ik mijn leven vergelijk met hoe het er vroeger uitzag, denk ik: wat is er gebeurd? Geleidelijk aan is door omstandigheden alles om me heen weggevallen. Van een drukbezette en energieke vrouw ben ik veranderd in een eenzame, vermoeide thuiszitter.

Doordat mijn ziekte grillig is, is het moeilijk om vaste activiteiten in te plannen. Ik heb me vorig jaar wel aangesloten bij wat

clubjes – een schilderclubje, een muziekvereniging – en ik doe wel eens wat vrijwilligerswerk, en hoewel dat wel wat afleiding biedt: nergens lukt het me om echt aansluiting te vinden. Mensen kennen elkaar al langer of ik wil me niet opdringen. Vriendschappen kun je niet forceren. Bovendien is het lastig voor me om te plannen, omdat ik gewoon niet weet hoe ik er lichamelijk aan toe ben.

Vanmorgen keek ik uit het raam. Het was een druilerige ochtend, donkere wolken stonden aan de hemel. De galerij van de flat waar ik woon deed verlaten aan. Waarschijnlijk waren al mijn burens op hun werk. Het maakte niet uit, ik ken ze toch nauwelijks, maar het versterkte het gevoel van eenzaamheid dat me plots overviel. Hoe kom ik vandaag in hemelsnaam de dag weer door? dacht ik. Het huilen stond me nader dan het lachen.

Mijn leven voelt leeg op dit moment. Ik heb niets om handen, maar ik zou nog zo veel willen, ook al kan ik niet altijd even veel. Een goed gesprek, een arm om me heen, iemand uit de brand helpen, met iemand samen een uitje maken in plaats van moederziel alleen...

De zomer die eraan komt, verzacht het leed een beetje, maar ik heb echt heel zware maanden achter de rug. De donkere maanden, die vallen me zwaar. Het is moeilijk om wakker te worden en weer een donkere, lange en lege dag voor me te hebben. Hoewel de zomer dus nog moet beginnen, kijk ik nu al op tegen het moment dat de dagen weer korter worden. Het is alsof het als een steen op mijn schouders drukt. Wat zou ik kunnen doen zodat mijn leven weer wat rijker wordt?" ■