

Koude kamers

Vertellen over die rottag op je werk. Een sapje als je ziek bent. Even een knuffel. Het lijkt zo vanzelfsprekend. Maar voor veel vrouwen is het dat niet. Je bent nooit getrouwd geweest, je bent gescheiden of weduwe. Je woont alleen. Hoe maak je je huis dan tot een thuis?

Anja de Jong (54) is single. Haar huiskamer nodigt uit tot loungen. Een schommelstoel, een plank vol boeken, een snorrende gaskachel. Anja heeft het gezellig, maar toch voelt ze nog vaak een gemis. "Je komt alleen thuis en je gaat alleen weg. Daar komt het wel op neer. Er is niemand bij wie je 's avonds je verhaal kunt doen. Niemand die even zijn armen om je heen slaat. Je kunt niks delegeren. En als je ziek bent? Buuh, dat is pittig."

Op de vlucht!

Het duurde lang voor Anja in haar huis kon aarden. "Vriendinnen om me heen trouwden, kregen kinderen. Ik bleef alleen. Thuis zijn confronteerde me met dat alleen zijn. Ik zorgde dus dat ik altijd weg was om die pijn te ontvluchten. Pas toen ik emotioneel vastliep, besepte ik dat ik met dingen moest gaan dealen. Ik leerde beetje bij beetje mezelf te accepteren en me geliefd te voelen door God. Ik moest eerlijk worden over mijn gevoelens, ook naar anderen toe. Het gemis is er niet door weggegaan, maar het mag er nu zijn. Dat is het verschil. Ik leerde thuis te komen bij mezelf en bij God. En voor mij betekent dat automatisch dat ik me nu thuis kan voelen in mijn huis en bij anderen."

Gouden momenten

Anja heeft een aantal tips voor singles. "Wees gastvrij. Creëer een huis waarin

geleefd mag worden en ook mensen met kinderen zich welkom voelen. Voor kom verbittering, maar geniet van alle zegeningen. Herinner je zelf regelmatig aan alle gouden momenten in je leven en maak die tastbaar. Zelf heb ik bijvoorbeeld een herinneringskastje in mijn huiskamer staan. Er ligt een gebroken vaas in die voor mij symbool staat voor mijn Vader die alle dingen heel maakt. En er staat een beeldje van mijn nichtje in dat ze me gaf op haar bruiloft. Ik word altijd blij als ik het zie. Het herinnert me aan een fantastische feestdag die ik als tante van begin tot eind mocht bijwonen."

Gescheiden

Klaartje Jans (60) herkent veel in de ervaringen van Anja. Ze is gescheiden en leeft sinds een paar maanden alleen. "Toen mijn zoon op zichzelf ging wonen, moest ik echt opnieuw mijn draai zien te vinden," vertelt ze. "Je mist een knuffel, het gevoel dat je dagelijks iemand om je heen hebt. Ineens is het stil in huis. Het zorgen voor valt weg. Je bent alleen nog maar verantwoordelijk voor jezelf. Dat voelt raar. Anderzijds zie ik inmiddels gelukkig ook wel de voordelen van het alleen wonen! Je krijgt een groot stuk vrijheid ervoor terug. Je kunt doen en laten wat je wilt, je bepaalt je eigen agenda en hoeft niemand meer om toestemming te vragen."

Veilig voelen

Voor Klaartje heeft zich thuis voelen in je eigen huis veel te maken met je woonomgeving. "Mijn advies is: moet je verhuizen na een scheiding, ga dan vooraf rondkijken in de buurt waar je komt te wonen. Kijk of je er veilig kunt voelen in je eentje. Of mensen er openstaan voor contact. Thuis zijn houdt voor mij niet op bij de voordeur. Het is fijn als je je huis kunt openstellen voor je omgeving." Andere voel-je-thuis-tips van Klaartje: "Omring jezelf met accessoires die jij mooi vindt. Ik had na mijn scheiding weinig geld, maar toch kocht ik soms een plant of wat kussens. Dat maakte zo'n verschil. Ik steek nu ook bewust kaarsjes aan als ik alleen ben of kook een lekkere maaltijd. Als er niemand is om je te verwennen, doe dat dan lekker voor jezelf!"

Emotionele aardverschuiving

Ook Cary Lenstra (57) woont alleen. Ze is weduwe en zag zich naast het verlies van haar man Henk, in 2007, binnen twee jaar na zijn overlijden geconfronteerd met het uitvliegen van al haar kinderen. Die combinatie zorgde - zoals ze zelf aangeeft - voor een "emotionele aardverschuiving" in haar leven. "Ons huis had altijd iets weg gehad van een bijenkorf, waarin ik veel moest regelen. Nu had ik ineens geen functie meer als moeder, geliefde en echtgenote. Dat was heftig, zeker omdat ik ook nog eens in

de overgang kwam. Ik heb mezelf echt moeten hervinden. Wie ben ik? Waar ligt mijn identiteit? Hoe kijkt God naar mij?" Cary ging door een heel (rouw)proces heen. Cary: "Wat me bij de verwerking zeker heeft geholpen, is om het huis waarin we samen hadden gewoond tot mijn eigen huis te maken. Ik ben na een tijdje bewust aan de slag gegaan met het interieur. Ik heb veel dingen van Henk opgeruimd en alleen een paar kostbare herinneringen laten staan. Het is nu helemaal ingericht naar mijn smaak, in de kleuren waarvan ik houd."

Ritueel

Is Cary ooit eenzaam? "Nee," zegt ze, "hoewel er zeker moeilijke ogenblikken zijn. Het 's avonds thuiskomen in een koud, stil huis, vind ik nog steeds niet fijn. Voor zulke momenten kan het helpen om voor jezelf een ritueel te bedenken en Gods aanwezigheid te praktiseren. Ik heb zelf een oud wijwaterbakje opgehangen in de gang. Als ik wegga of thuiskom zet ik met olie uit het bakje een kruisje op mijn hand. Dat moet me herinneren aan iets heel wezenlijks: dat ik in feite nooit alleen ben. God is altijd bij me!"

Leestip

Simply single (zonder prins op het witte paard), Anja de Jong. Uitgeverij Ark Media, ISBN 9789063186081.

‘Thuis zijn houdt voor mij niet op bij de voordeur’

