

ALLEEN

BEN IK EENZAAM?

*Ik wil alleen zijn,
maar ik wil het ook niet*

Daphne van Veen - 1545691
ArtEZ University of the Arts
IN_Architecture Zwolle
Bachelor 4
Kirsten Poortier
25 maart 2024

Wist je dat de Engelse woorden *lonely* en *solitary* beiden vertaald worden naar 'eenzaamheid'? In de context wordt *lonely* gebruikt als alleen zijn op een negatieve manier (dus eenzaam) en *solitary* als een positieve vorm van alleen zijn. Toch krijgen de woorden in de Nederlandse vertaling allebei een negatieve bijklank. Jammer genoeg.

INHOUD

<u>DE KRINGVERJAARDAG (1)</u>	<u>6</u>
-------------------------------	----------

<u>BEGRIPPEN</u>	<u>12</u>
------------------	-----------

<u>ALLEEN ALS BELEID</u>	<u>16</u>
--------------------------	-----------

Het gezin als hoeksteen van de samenleving	18
Alleen wonen of trouwen en kinderen krijgen?	21
Alleen in een groot huis	23
Alleen is duur	24
Alleen is oké	24
Conclusie	26

<u>ALLEEN IN PRAKTIJK</u>	<u>28</u>
---------------------------	-----------

Ben ik sociaal?	30
Ben ik te veel alleen?	30
Val ik op?	32
Hoor ik erbij?	34
Is alleen raar?	35
Conclusie	37

ALLEEN, MAAR NIET VERLATEN **38**

Denkwerk	40
Bufferzone	41
Zelfhulp	41
Rollen	43
Eenzaam?	46
Afzondering	47
Conclusie	49

ALLEEN IN KUNST EN ARCHITECTUUR **50**

De waarde van het terugtrekken	53
De waarde van ruimte tussen privé en publiek	58
De waarde van verbonden blijven met de wereld	62
De waarde van alleen zijn vieren	64
De waarde van kijken zonder bekeken te worden	68
De kringverjaardag (2)	70

ALLEEN **72**

VERWIJZINGEN **78**

BIJLAGEN **83**

DE KRING- VERJAARDAG (1)



DE KRINGVERJAARDAG (1)

Vroeger vier keer per jaar, nu gelukkig nog maar één keer: een kringverjaardag bij mijn ouders thuis. Toen mijn broertje en ik nog klein waren, werd voor elk gezinslid apart de hele familie uitgenodigd om de verjaardag te vieren, ook al betekende dat, dat er wel twee feestjes in één maand werden gevierd. Dat was alleen nog maar bij ons thuis, want we moesten ook nog regelmatig naar familie. Van kleins af aan had ik al een hekel aan die typisch Nederlandse kringverjaardagen. Onze kleine woonkamer zat vol met mensen en er waren veel kinderen die allemaal met mijn speelgoed wilden spelen. Ik kreeg er stress van en ik was doodop aan het einde van de dag.

Toen ik wat ouder werd ging ik niet meer boven spelen maar mengde ik mij in de kring. Dat is toch gezellig? Lekker bijkletsen met iedereen en soms wat proeven van de stukjes kaas en leverworst op tafel. Veel gasten vinden het blijkbaar gezellig want ik zie iedereen druk in gesprek met diegene die ernaast zit. Het lijkt wel alsof ik de enige ben die er niets aan vindt. Ik vind het te druk, chaotisch en ik vermaak me niet. Ik blijf maar op de klok kijken om te bedenken hoelang ik het nog moet uitzitten.

Op een verjaardag zijn er altijd te veel mensen om één groot gesprek te voeren, dus ontstaan er kleine groepjes van twee à drie personen. Om niet de hele middag met dezelfde persoon te praten verandert dit nog wel eens. Soms pik je iets op van een ander gesprek wat je interesseert en hupsakee, je mengt je er even in.

Om de een of andere manier val ik buiten die groepjes. Het is ook lastig om je ergens in te mengen als je zo nu en dan de groep verlaat. Ik ben liever alleen dus ik trek mij vaak



Afbeelding 1
Kringverjaardag

terug in de keuken. Ik ben toch ook een beetje gastvrouw, daarom kan ik het eigenlijk niet maken om helemaal weg te gaan. Om nog een beetje betrokken over te komen ga ik weer terug naar het feestje. Vanaf mijn zitplaats kijk ik toe en hoor ik links en rechts wat gesprekken aan, wat ik wel een prima positie vind. Ik voel me een beetje aangekeken en al gauw probeert iemand mij bij een gesprek te betrekken. Misschien is het onzekerheid, maar ik heb het gevoel dat anderen mij een beetje zielig vinden als ik niet 'meedoe' aan een gesprek en alleen toekijk. Daarom doe ik mijn best om mee te doen, ook al ben ik liever alleen.

Ik wil wel meedoen, maar ik wil het ook niet. Ik wil alleen zijn, maar eigenlijk ook niet. Wat ik hier omschrijf is een dilemma dat ik vaker heb. Ik ben heel introvert, dus sociale situaties kosten mij energie. Ik moet er van bijkomen, mijn 'sociale batterij' opladen door alleen te zijn. Het alleen zijn bevalt mij zo goed dat ik ook graag alleen naar musea ga, alleen naar het park ga, of alleen de toerist uithang in een grote stad. Ik ben vaak alleen en dat vind ik prima, maar tegelijkertijd heb ik vaak het gevoel dat er een taboe heerst op alleen zijn, want alleen uit eten of alleen op vakantie, dat doet bijna niemand. Of in je eentje kerst vieren, dat overkomt alleen eenzame mensen toch? Zeker als student lijkt het alsof feestjes en het ontmoeten van anderen erbij hoort. Ik heb het idee dat alleen zijn automatisch gekoppeld wordt aan eenzaamheid. Ik kan mij daar niet in vinden, ik vind mijzelf helemaal niet eenzaam.

Meestal dan. Zoals in het voorbeeld hierboven beschreven, als ik in de keuken sta voel ik mij toch een beetje naar bij het idee dat ik mijzelf buitensluit. Ik krijg last van FOMO, *Fear Of Missing Out*. Maar niet alleen op een feestje krijg ik dit soort eenzaam-achtige gevoelens, ook thuis, als ik een weekend alleen ben, kan ik me soms eenzaam voelen. Terwijl ik er tegelijkertijd zo van geniet om alleen te zijn¹. Die tegenstelling vind ik opmerkelijk.

Aanvankelijk wilde ik een pleidooi schrijven om het alleen zijn te normaliseren. Ik wilde mensen aanmoedigen om meer alleen te zijn en ik ging daarvoor op zoek naar argumenten. Ik wilde laten zien waarom alleen zijn zo prettig is. Gaandeweg leerde ik dat het onderwerp veelzijdiger is dan gedacht. Het begint al met de vraag wanneer je echt alleen bent. Ben je bijvoorbeeld nog alleen als je door Instagram scrolt?

Deze scriptie is een reflectie op eenzaamheid, alleen zijn en onzekerheden over sociale normen. De vraag of ik eenzaam ben is weliswaar een ja/nee vraag, het antwoord is niet zo simpel. *Ben ik eenzaam?* is een eenvoudige vraag voor een

¹ JOMO, Joy Of Missing Out



complexe kwestie. Misschien ben ik soms eenzaam, of is het gevoel dat ik heb puur onzekerheid over de sociale norm? Of ben ik dan nooit eenzaam, omdat ik tevreden kan zijn met mijn alleen zijn? En waarom vind ik alleen zijn zo aangenaam, ondanks de negatieve associaties?

Ik wil alleen zijn, maar eigenlijk ook niet.

Om daar achter te komen onderzoek ik eerst aan de hand van wet- en regelgeving in Nederland hoe het is om alleen te wonen. In het algemeen heb ik namelijk het idee dat alleen wonen snel aan eenzaamheid wordt gekoppeld. Daar zit denk ik een oorzaak-gevolg relatie: het beleid is gebaseerd op het idee dat mensen samen willen leven waardoor er vooroordelen ontstaan in de samenleving. Dit heeft invloed op het alleen activiteiten ondernemen. Hiermee bedoel ik dat je in je eentje naar een museum of restaurant gaat. Activiteiten die je meestal samen met iemand zou doen, waar een taboe op ligt als je het alleen doet.

In de eerste twee hoofdstukken beschrijf ik de stand van zaken. De normen die ik omschrijf zijn een eigen interpretatie, want normen en sociale constructies zitten vol met ongeschreven regels. Er is hierin geen keiharde waarheid. In het derde hoofdstuk reflecteer ik op drie auteurs die onderzoek doen naar eenzaamheid en afzondering. Waar herken ik mij in, en kan ik hier positieve waarden van het alleen zijn uithalen?

Als laatste koppel ik mijn visie en die van de drie auteurs aan voorbeelden en eigen ontwerpen. Aan de hand van ruimtelijke ontwerpen doe ik verder onderzoek naar eenzaamheid en alleen zijn.

Afbeelding 2
Ben ik eenzaam?

BEGRIPPEN



BEGRIPPEN

Ik heb het al benoemd in de inleiding: alleen zijn is niet per definitie eenzaam. Hier ga ik kort een aantal begrippen omschrijven die ik in deze scriptie gebruik.

Alleen

Kortgezegd kan je over het woord 'alleen' zeggen dat het gaat om een situatie waarbij er geen andere personen betrokken zijn. Het is een neutrale situatie, zonder waardeoordeel. Het zegt nog niets over of je je goed of slecht voelt daarbij.

Eenzaam

In het woordenboek staat dat de definitie van eenzaam 'zonder gezelschap' is. Het komt sterk overeen met de definitie van alleen, alsof eenzaam en alleen als synoniemen behandeld kunnen worden. In praktijk denk ik dat dit niet klopt. Eenzaamheid hoeft niet te betekenen dat je alleen bent, en alleen zijn is niet gelijk eenzaam. In deze scriptie gebruik ik eenzaam altijd als een vervelende situatie, maar die niet afhankelijk is van het aantal mensen om je heen.

Alleenstaand/alleengaand

In mijn scriptie gebruik ik de woorden alleenstaand en alleengaand. Bij het woord alleenstaand gaat het om iets of iemand dat zonder anderen, of zonder vergelijkbare objecten bestaat. Hier gebruik ik het woord alleenstaand om aan te duiden dat het gaat om een persoon die alléén zichzelf van huisvesting en in dagelijkse levensbehoeften voorziet. Het woord alleengaand² heeft dezelfde definitie, ik gebruik het echter voor een persoon die zonder anderen activiteiten onderneemt.

Dan heb ik nog een belangrijke opmerking. In deze scriptie heb ik het veel over alleen zijn en eenzaamheid. Het gaat te allen tijde om vrijwillig alleen zijn. Eenzaamheid is onvrijwillig. Alleen zijn kan onvrijwillig zijn, bijvoorbeeld na een overlijden of scheiding. Deze soort alleen zijn met de bijbehorende eenzaamheid is niet aan de orde in mijn scriptie.

Afbeelding 3
Alleen

² Alleengaand is minder gebruikelijk. Wat ik grappig vind is dat Microsoft Word, het tekstprogramma waar ik in werk, het woord alleengaand niet kent en dus markeert als spellingsfout. Een oplossing van het programma is 'samengaand'.



ALLEEN
ALS BELEID



ALLEEN ALS BELEID

In dit hoofdstuk wil ik de stand van zaken bespreken met betrekking tot alleen wonen. Hoe kijkt de overheid naar mensen die alleen wonen? Hoeveel mensen wonen er alleen en wat zijn de gevolgen van het beleid voor hen en dus ook voor mij? We gaan zien dat de verschillende organisaties niet gericht zijn op personen die alleen wonen, maar op een stel of gezin met kinderen.

HET GEZIN ALS HOEKSTEEN VAN DE SAMENLEVING

De samenstelling van huishoudens is door de jaren heen sterk veranderd. Vroeger woonde vrijwel iedereen in een traditioneel gezin; een getrouwde vader en moeder met kinderen. Tegenwoordig zie je allerlei samenstellingen. Van alleenstaand, tot co-ouderschap na een scheiding of een 'regenbooggezin', waarbij er soms ook meer dan 2 ouders in het spel zijn. Ik denk dat deze ontwikkelingen passen bij de huidige samenleving, waarbij we ons niet meer gedwongen voelen tot traditie, maar ons leven kunnen inrichten hoe wij dit zelf willen.

Onder andere politieke partij SGP vindt dit een zorgwekkende ontwikkeling. Samen met het CDA, ChristenUnie en de BBB hebben ze op 3 november 2023 een wetsvoorstel ingediend om gezinnen in de grondwet te beschermen.

Artikel 10a zou als volgt moeten luiden:

1. Ieder heeft recht op eerbiediging van zijn gezinsleven, behoudens de bij de wet te bepalen gevallen waarin de lichamelijke, geestelijke of morele belangen van een tot het gezin behorende persoon ernstig worden bedreigd.
2. De wet stelt regels omtrent de economische, sociale en culturele bescherming van het gezins- en familieleven.
3. Ieder heeft het recht zijn biologische ouders te kennen, behoudens bij de wet te bepalen uitzonderingen.
4. De regering doet jaarlijks verslag aan de Staten-Generaal over de staat van het gezin. (SGP, 2023)

Volgens de partijen zijn belastingregels te veel gericht op het individu in plaats van het gezin. Tegelijkertijd stelt de SGP dat de belastingdruk voor een éénverdienershuishouden al snel drie à vier zo groot is als op een gezin met twee inkomens (SGP, z.d.). Hieruit maak ik op dat belastingregels juist niet gericht zijn op het individu, omdat tweeverdieners allerlei belastingvoordelen hebben³. De SGP gaat natuurlijk uit van een traditionele rolverdeling waarbij de man kostwinner is voor het gezin, maar naar mijn idee beargumenteren ze hier ook dat alleenstaanden worden benadeeld.

³ Bijvoorbeeld combinatiekortingen of het verdelen van aftrekposten.

Volgens de partijen zijn vooral gezinnen kwetsbaar, iets wat pijnlijk duidelijk werd in de toeslagenaffaire. Nicki Pouw-Verweij van de BBB zegt hierover het volgende:

Voor BBB is gemeenschapszin een van de belangrijkste fundamenten van onze samenleving. Onze kleinste gemeenschap, het gezin, is dus van onmisbare waarde. Een overheid kan nooit ouders en gezinsstructuren vervangen, welke pogingen er ook worden ondernomen om alles goed te organiseren. Want omzien naar elkaar doe je als gemeenschap. Als gezin. (Geciteerd door SGP, 2023)

Het komt erop neer dat de SGP, CDA, ChristenUnie en de BBB het gezin als hoeksteen van de samenleving zien. Zonder een hoeksteen stort een huis in – dus zonder gezinnen zou Nederland niet kunnen functioneren. Dat komt omdat kinderen de toekomst zijn: een goede opvoeding en goed onderwijs zorgen ervoor dat ook in de toekomst de samenleving juist functioneert. Een goede opvoeding is volgens hen alleen mogelijk als het gezin wordt beschermd tegen onder andere financiële problemen. Kinderen mogen nooit de dupe worden van problemen in de volwassen wereld. Zij moeten zorgeloos kunnen opgroeien. Het is bijvoorbeeld van belang om in te zetten op preventie met betrekking tot scheidingen - en anders hulp te bieden aan ouders en kinderen om een eventuele scheiding zo soepel mogelijk te laten verlopen.

De wettekst is neutraal opgesteld; er staat niet letterlijk in wat een gezin is. Dat is gedaan om wat meer progressieve partijen over te halen, die erkennen dat er meer leefvormen zijn dan twee ouders en een kind. Als gevolg daarvan is mij niet duidelijk wie er nu precies wordt beschermd. Een ouder die wel betrokken is bij de opvoeding van een kind, maar juridisch geen gezag heeft, wordt die dan niet beschermd?

Als ik de wet goed begrijp, betekent dat het hebben van een kind (waar je juridisch gezag over hebt) een voorwaarde is om een gezin te zijn. De partijen die het voorstel hebben ingediend praten over het gezin als het ultieme toekomstdoel; kinderen krijgen hoort erbij, het maakt gelukkig. Cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek zeggen hier wat anders over. De laatste bevindingen over het hebben van kinderen in combinatie met geluk⁴ stammen uit 2012. De verschillen tussen wel of geen kinderen hebben zijn verwaarloosbaar; 79,5% van de mensen zonder kinderen zijn tevreden met hun leven, tegenover 80% van de mensen die wel kinderen hebben (CBS, 2015).

⁴ Uiteraard is gezinssamenstelling één van de vele factoren die maken of je gelukkig bent. De overige criteria voor geluk zijn in deze cijfers niet te achterhalen. Ik haal uit deze cijfers dat het hebben van kinderen geen (grote) factor is voor het geluksgevoel.

Door de wettekst en de onderbouwing krijg ik het idee dat samenwonen in een gezin het hogere doel zou moeten zijn van de mens. Dit politieke vraagstuk draagt bij aan het vooroordeel wat er soms nog in de maatschappij is – namelijk dat alleen wonen betekent dat je niet compleet bent. In de volgende paragraaf bespreek ik statistieken over de samenstelling van huishoudens. Ook op basis van de volgende cijfers denk ik dat er naast mijzelf meer mensen zijn die zich zonder kinderen wel compleet voelen.



Afbeelding 4
Kinderen

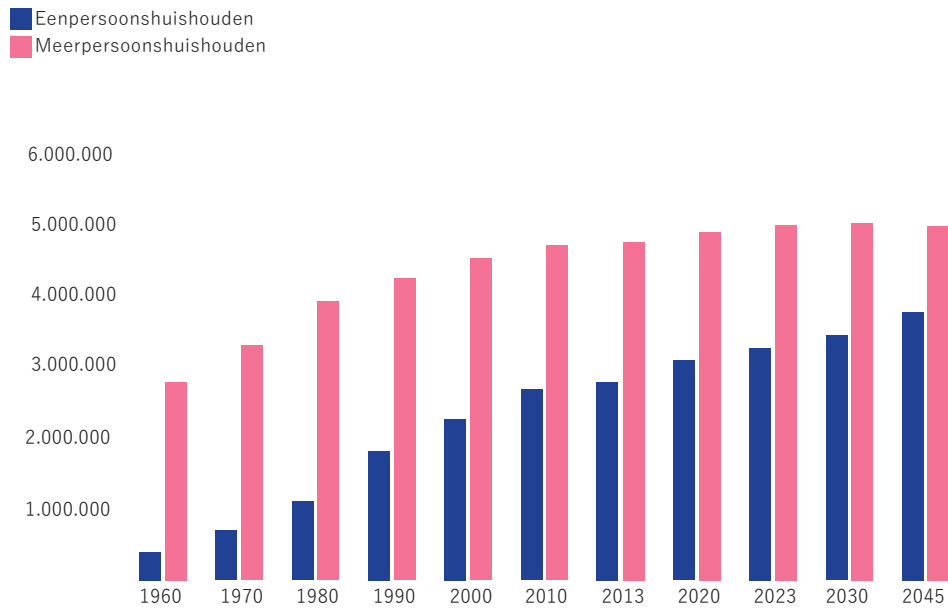
ALLEEN WONEN OF TROUWEN EN KINDEREN KRIJGEN?

In Nederland wonen steeds meer mensen alleen. In Figuur 1 is te zien dat in 1960 12% van de huishoudens bestond uit één persoon, in 2000 was dat 33% en op 1 januari 2023 was dat 39% (CBS,2023). Een flinke stijging, en de verwachting is dat dit percentage alleen nog maar verder zal stijgen; een prognose van het CBS laat zien dat in 2045 45% van het aantal huishoudens uit één persoon zal bestaan (CBS,2018b).

Er zijn verschillende oorzaken te bedenken voor het feit dat steeds meer mensen alleen wonen. In de tijd van mijn opa's en oma's was trouwen de norm. Er waren bijvoorbeeld dansavonden of wandelingen speciaal voor vrijgezellen. Jongvolwassenen van rond de 18 jaar sloten zich daarbij aan om een partner te vinden. Veel mensen trouwden ruim voor hun 25^e en waren daarna afhankelijk van elkaar: de man zorgt voor het inkomen, de vrouw voor het huis en de kinderen. Scheiden was *not done*: de Nederlandse cultuur werd sterk beïnvloed door de kerk en daardoor werd je bij een scheiding afgekeurd door je omgeving. Daarnaast was het juridisch bijna onmogelijk. Nu is het wel zo dat 'bij elkaar blijven tot de dood ons scheidt' minder lang was dan nu, aangezien door medische kennis de levensverwachting flink is verhoogd (Wortelboer & Van Rossum, 2023). In de jaren '70 is een wet aangenomen waardoor het juridisch makkelijker werd om van elkaar te scheiden en als gevolg daarvan gebeurde dat ook massaal. Deze wet paste in een verschuiving van de ideeën over relaties.

Waar het vroeger nog normaal was om op jonge leeftijd een relatie te krijgen is het tegenwoordig normaal om eerst voor carrière te kiezen en later voor kinderen (Wortelboer & Van Rossum, 2023). Trouwen en kinderen krijgen is ook niet meer zo hard nodig, want door onze hoge welvaart en welzijn ben je niet meer afhankelijk van een partner, en later niet van je kinderen als jij oud bent.

Voor mijzelf voorzie ik geen traditionele relatie, waarbij ik ga samenwonen, ga trouwen en kinderen zal krijgen. Een aantal jaren geleden vonden veel mensen in mijn omgeving dat schokkend: dat ik al zó vroeg (20 jaar) wist dat ik geen kinderen wilde. Mensen hebben uitleg nodig waarom niet, terwijl er geen verantwoording wordt gevraagd aan iemand die wél een relatie en kinderen wil.



Figuur 1
Aantal huishoudens 1960-2045

ALLEEN IN EEN GROOT HUIS

Ondanks het stijgende aantal eenpersoonshuishoudens is de woningvoorraad niet afgesteld op de demografische ontwikkelingen.

In het verkiezingsprogramma van D66 is te lezen dat op 1 januari 2023 64% van de woningen uit eengezinswoningen (zoals rijtjeshuizen of 2-onder-1 kap) bestaat. De overige 36% bestaat uit 'meergezinswoningen', wat een galerijflat, studio of bovenwoning kan zijn – waar overigens ook gezinnen in gevestigd zijn (D66, z.d.)

Hoewel slechts 27% van de huishoudens uit gezinnen bestaat, is maar liefst 64% van de woningen een eengezinswoning (D66, z.d.). Dat betekent dat ook kleinere huishoudens gebruik maken van een eengezinswoning, met als gevolg dat zij veel ruimte over hebben. Uit cijfers blijkt dat wij gemiddeld maar liefst 53 m² aan woonruimte per persoon ter beschikking hebben (CBS,2018a). Ter vergelijking; een studio voor één persoon is meestal niet groter dan 25m² (Visional Design, 2022).

Zo kan ieders privacy ook gewaarborgd worden, want de meeste mensen lijken erg gehecht te zijn aan hun eigen ruimte. Het is voor velen ondenkbaar om bijvoorbeeld een student in huis te nemen, ondanks dat het huis veel te groot is. Blijkbaar verlangen veel mensen naar een vorm van alleen zijn, door zich thuis te kunnen afzonderen van de maatschappij, maar ook een eigen kamer om even helemaal alleen te zijn.

Dit is voor mij zeer herkenbaar. Ik woon in een kamer van 30m² waarbij ik het toilet deel met drie anderen, maar ook dat zou ik liever voor mijzelf hebben. Voor mij is alleen wonen een belangrijk onderdeel van de vrijheid die hoort bij het alleen zijn; ik heb controle over wat ik doe, hoe ik het doe en hoe ik mijn fysieke omgeving vormgeef, zonder aanwezigheid of bemoeienis van anderen.

Ondanks dat ik vanuit verschillende invalshoeken, zoals klimaat en woningnood, vóór het delen van voorzieningen ben, gun ik iedereen zijn eigen plek en denk ik dat ontwerpers en architecten hier een belangrijke rol in spelen, naast ontwikkelaars en overheden. Ik ga hier verder niet op in, omdat de woningkwestie maar een klein deel is van het alleen zijn. Waar ik als laatste nog wel op in wil gaan, zijn de financiële gevolgen van het alleen wonen.

ALLEEN IS DUUR

Nu blijkt dat veel alleenstaanden in een groot huis wonen, zijn de kosten daarvan on-evenredig hoog in vergelijking met gezinnen, want je hebt een groter oppervlak tot je beschikking – waar je alleen in moet voorzien.

Voor één persoon boodschappen doen is een stuk duurder: dat merk ik zelf als ik boodschappen doe. Omdat ik in mijn eentje ben koop ik vaak kleinere verpakkingen, maar deze zijn in verhouding een stuk duurder dan grootverpakkingen⁶. Niet alleen boodschappen, maar ook maaltijdboxen⁷ en abonnementen⁸ zijn vaak goedkoper als je ze deelt met een partner en/of kinderen.

Mijn eigen gemeente, Zwolle, maakt het wat mij betreft helemaal bont. Een eenpersoonshuishouden betaalt €233,77 per jaar aan belasting voor het afval. Een meerpersoonshuishouden, onafhankelijk van het aantal personen, betaalt €250,57 per jaar (Gemeente Zwolle, z.d.)

ALLEEN IS OKÉ

Theatermaakster Marjon Moed vindt het discriminatie dat alleenstaanden financieel worden benadeeld. Ze heeft het over 'singlisme', oftewel: het achterstellen en stereotyperen van alleenstaanden. (Stadslab RAUM, 2021) Samen met Stadslab RAUM deed zij hier in een YouTube serie onderzoek naar. Ze vraagt aan voorbijgangers hoe zij denken over singles, onderzoekt financiële zaken, gaat in gesprek met psychiater Dirk de Wachter en als laatste heeft ze als protest een petitie gemaakt en een restaurant opgezet in Den Haag. Op het plein bij het Binnenhof stond restaurant 'Alleen oké', met alleen maar tafeltjes voor 1. Op het menu stonden alle dingen, zoals boodschappen en abonnementen, die duurder zijn voor één persoon. Het doel was om mensen te laten zien dat er sprake is van discriminatie tegen singles. De hoop was om Mark Rutte te spreken, 'de bekendste alleenstaande politicus van Nederland'. Helaas is dat niet gelukt.

⁶ Ik kan geen grotere verpakkingen kopen want dat past niet in mijn vriezer.

⁷ Hellofresh: voor één persoon is de portieprijs meer dan het dubbele ten opzichte van een maaltijdbox voor twee personen (Hellofresh, z.d.).

⁸ Ik deel mijn Netflix- en Spotifyaccount 'illegaal' met niet-huisgenoten.



Afbeelding 5
Restaurant Alleen oké

CONCLUSIE

Net als Marjon Moed merk ik ook nadelige gevolgen van het alleen wonen, zoals een hoge huur en dure boodschappen. Hoe vervelend ik het ook vind dat het leven voor mij in verhouding duurder is dan voor iemand in een gezin, ik zou niet willen ruilen. In dit verhaal wil ik niet in de slachtofferrol kruipen: ik ben niet zielig omdat ik alleen ben, maar ik ben ook niet zielig omdat alleen zijn veel geld kost.

Ik denk dat het negatieve stigma hand in hand gaat met financiële benadeling. Zoals in dit hoofdstuk beschreven is, is het Nederlandse beleid niet altijd even goed afgestemd op individuele personen. En op de financiële markt is het een bekend fenomeen dat door de marktwerking groot inkopen verhoudingsgewijs goedkoper is. Dit maakt dat samenwonen in veel gevallen financieel aantrekkelijker is⁹.

Nu wordt er nog een onderscheid gemaakt tussen eenpersoons- en meerpersoons-huishoudens. Door dit onderscheid in stand te houden denk ik dat alleen wonen moeilijk van zijn negatieve bijklank af zal komen. Het lijkt alsof de overheid ons stimuleert om samen te wonen en niet alleen 'achter te blijven', en het gevoel niet goed genoeg te zijn als alleenstaande wordt versterkt door het wetsvoorstel van onder andere SGP.

Het dubbelzinnige aan dit verhaal is dat ik vind dat de overheid zich niet zou moeten bemoeien met onze relatiestatus, maar dat de overheid wel kan bijdragen om het stigma te verkleinen door te werken aan het beleid. Er is dus een kleine rol weggelegd voor de overheid, die niet zozeer draait om het verbeteren van de rechten alleenstaanden, maar het gelijkwaardiger maken van allerlei leefvormen.

⁹ Niet altijd. Wanneer iemand een uitkering of toeslagen krijgt word je vaak gekort als je samen gaat wonen. Onder aan de streep zijn sommige mensen dus duurder uit.

Hoe vervelend ik het ook vind dat het leven voor mij in verhouding duurder is dan voor iemand in een gezin, ik zou niet willen ruilen.

ALLEEN
IN PRAKTIJK



ALLEEN IN PRAKTIJK

Ik stond op het punt van vertrekken en vertelde mijn moeder dat ik naar een museum in Amsterdam ging. Ze vroeg met wie. 'Alleen!?' riep ze verbaasd. Ja, alleen. Is dat zo bijzonder?

Dit hoofdstuk gaat over het gevolg van het beleid zoals in het vorige hoofdstuk besproken. Het beleid richt zich op het alleen wonen, maar de negatieve beeldvorming sijpelt door in de opinie over het alleen ondernemen van activiteiten (dus onafhankelijk van de gezinssamenstelling) en andere sociale verwachtingen.

In dit hoofdstuk vraag ik mij af: wat is sociaal zijn? En waarom hebben veel mensen zo'n sterke drang om samen te zijn? Het antwoord dat ik vaak hoor is dat mensen groepsdieren zijn. Hoe komt dat dan? Daarnaast onderzoek ik wat wel en niet normaal is om alleen te doen. Ik licht enkele situaties toe en ik vertel daarbij mijn eigen ervaringen.

BEN IK SOCIAAL?

In de begrippenlijst kon je lezen dat alleen zijn betekent dat je zonder anderen bent, dus dat je je niet in een groep bevindt. Het ingewikkelde van alleen zijn is de vraag wanneer je écht alleen bent. Als ik 'alleen' door de stad loop, ben ik dan alleen? Er zijn tenslotte meer mensen in de stad. Als ik de enige in een ruimte ben, en ik ben met iemand aan het bellen, ben ik dan nog steeds alleen? Als ik aan het toekijken ben, ben ik dan alleen? En ben ik dan niet sociaal?

Als ik denk aan sociaal doen denk ik: veel met mensen omgaan. Makkelijk zijn in de omgang. Als je ergens bent moet je ook meedoen in het gesprek, want niet meedoen is dan niet sociaal. De definitie leert ons dat het woord 'sociaal' betrekking heeft op een groep of maatschappij. Ook sociale psychologie en sociologie houden zich bezig met hoe de gedragingen van mensen worden beïnvloed door andere mensen (Vonk&Hoorens, 2022, p.58). Hieruit begrijp ik dus dat sociaal zijn nog niets zegt over hoe leuk je meedoet, maar puur het feit dat je je in een groep bevindt, hoewel ik dus zelf al een gedragscode aan het woord geef.

Alleen!?

BEN IK TE VEEL ALLEEN?

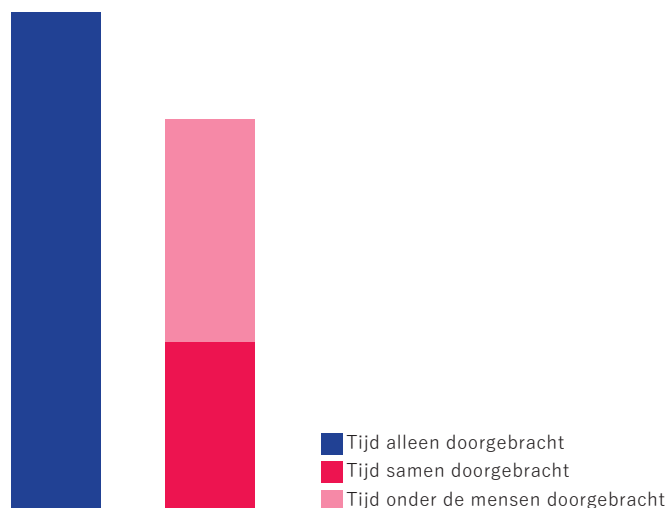
Zoals gezegd hoor ik deze kreet regelmatig voorbij komen: mensen zijn van nature groepsdieren. In de sociologie betekent dit niet per se dat we sociaal voelend zijn, maar dat we van nature leven in een groep en niet alleen (Vonk&Hoorens, 2022, p.19). In de oertijd waren we afhankelijk van onze soortgenoten; onze voorouders trokken rond in kleine groepen en het eten dat werd gevonden werd gedeeld. Een eenling zou snel sterven omdat samenwerken voor voedsel veel gunstiger was. Wij stammen dus af van mensen die wel móesten samenleven, zodoende dat onze drang om ergens bij te horen nog steeds in onze genen zit.

Mensen hebben de drang om elkaar op te zoeken (affiliatie). Het affiliatiemechanisme zorgt voor de optimale hoeveelheid sociaal contact. Bij te weinig contact kan je

je eenzaam voelen, bij te veel contact krijg je de behoefte om alleen te zijn. Wat te veel en te weinig is zal natuurlijk verschillen per persoon, maar uit onderzoek blijkt dat mensen gemiddeld zo'n 80% van hun wakkere leven bij anderen zijn, tijd die bovendien als prettiger werd ervaren dan de tijd alleen (Kahneman et al., geciteerd in Vonk&Hoorens, 2022, p.19). Vooral die 80% vind ik verbazingwekkend. Het lijkt zo veel! Hoewel, toen ik nog thuis woonde kwam ik daar misschien ook wel aan.

Ik heb een gemiddelde schoolweek gebruikt om te kijken of ik echt zo veel alleen ben (zie bijlage 1). Ik heb niet bijgehouden of de tijd met anderen mijn gemoedstoestand beïnvloed, omdat mijn gemoedstoestand van veel factoren afhankelijk is en daarom vind ik een week te kort om het te meten. Voor de tijd dat ik besteed met anderen, is deze week een degelijke representatie.

Het zal geen verrassing zijn dat ik bij lange na niet kom aan die 80% van de tijd met anderen besteden. Als ik alle tijd dat ik dat ik onder de mensen ben optel, kom ik aan 44% (zie figuur 2). Net iets meer dan de helft van het gemiddelde uit het onderzoek. Dan heb ik het dus over het in gesprek zijn met anderen maar ook in een ruimte zijn



Figuur 2
Doorgebrachte tijd

waar ook anderen zijn, zonder met ze te praten. Bijvoorbeeld in de supermarkt of als ik aan het werk ben op school. 56% van mijn wakkere leven ben ik fysiek alleen. Ik vraag me af of het niet 'te veel' is. Ik ben er niet heel bang voor, maar ga ik niet vereenzamen als ik zoveel alleen ben? Of valt het echt wel mee, omdat ik er ook veel van geniet?

De activiteiten die ik deze week alleen heb gedaan zijn niet zo heel bijzonder. Op school werken, boodschappen doen, wandelen. Dat zijn dingen waarbij ik me niet ongemakkelijk voel als ik ze alleen doe, want ik denk dat het 'normaal' is om dit soort activiteiten in je eentje te doen.

VAL IK OP?

Ik heb in een enquête (zie bijlage 2) gevraagd aan mensen in mijn omgeving wat voor activiteiten zij samen of alleen doen. Dingen zoals uitgaan, uit eten, of minigolf doen mensen (bijna) altijd samen. Activiteiten zoals boodschappen en treinreizen doen de meeste mensen juist alleen. Veel activiteiten staan in het midden; zoals wandelen, een museumbezoek of thuis een film kijken. Bij verdere navraag blijkt dat veel mensen het belangrijk vinden om praktische dingen alleen te doen, maar leuke dingen samen. Het gaat hen om het totaalplaatje van de 'ervaring'. Ervaringen worden leuker als je ze deelt – dus het is zonde van het geld om het alleen te doen.

Ondanks dat ik misschien meer activiteiten dan anderen in mijn eentje zou doen, herken ik dat een activiteit leuker kan worden met anderen erbij. Dit is wel afhankelijk van welk doel ik heb. Bijvoorbeeld: ik vind een naar een museum gaan zeer geschikt als solo-uitje, daar ga ik tenslotte heen om kunst te bekijken¹⁰.

In de zomer ga ik vaak alleen naar het park, om een boek te lezen. Maar sportieve activiteiten doe ik liever met vrienden, om samen te kunnen lachen hoe slecht we er in zijn. En omdat er natuurlijk een competitief element in zit. Naast dat ik inderdaad voor het 'totaalplaatje' ga bij een uitje, zou ik niet snel alleen gaan omdat het niet gebruikelijk is. Waarschijnlijk zou ik mij schamen om alleen naar bijvoorbeeld een pretpark te gaan, omdat het dan misschien lijkt dat ik geen vrienden heb en dus zielig ben. Omdat ik alleen ben, denk ik dat ik meer opval en dat wil ik niet. Het voelt kwetsbaar.

¹⁰ Uit onderzoek blijkt dat 22% van de millennials liever alleen naar een museum gaat dan samen (Motivaction, z.d.).

Diezelfde schaamte is er ook in een restaurant. Snel iets to-go halen of eten in een fastfoodrestaurant is niet zo gek, maar alleen uit eten gaan in een iets chiquer restaurant zou ik niet zo snel doen. Volgens mijn enquête gaat 70% van de respondenten *altijd* samen uit eten, de rest gaat *meestal* samen uit eten. In de uitleg komen antwoorden voorbij zoals “alleen vind ik ongemakkelijk”, “Voel me aangekeken” en “Niet gezellig”. Maar ook:

Omdat ik een soort druk voel als ik alleen ga eten en het gevoel heb dat het niet hoort. Ik voel me dan ook schuldig dat ik een tafel voor mezelf bezet hou als het heel druk is en er meer mensen aan die tafel kunnen zitten.



Afbeelding 6
Alleen uit eten: awkward.

Die angst is niet geheel ongegrond. Euronews Travel meldde deze zomer dat alleengaanders worden geweerd uit restaurants. Een slechte plek krijgen, bijvoorbeeld dicht bij het toilet, gebeurde al regelmatig. Maar nu merken individuele gasten ook dat obers excuses verzinnen, zoals dat ze volgeboekt zijn of zitplaatsen weigeren op de terrassen van restaurants. Grote groepen leveren immers meer geld op dan een individueel persoon.

Ook op diverse reisblogs met tips over alleen reizen is te lezen dat je als soloreiziger beter aan de bar kan zitten. Niet alleen om geen tafel bezet te houden, maar ook omdat je dan makkelijker contact kan leggen met andere alleengaanders.

HOOR IK ERBIJ?

In de oertijd was iemand buitensluiten of jezelf buiten de groep plaatsen ondenkbaar, het zou je dood betekenen. In de huidige tijd doet buitensluiten nog steeds pijn – bijna letterlijk – want in onze hersenen worden dezelfde gebieden geactiveerd bij buitensluiting, als bij fysieke pijn (Eisenberger et al., 2003).

Ik denk dat wij mensen hierom geneigd zijn om ons aan te passen aan de groep, om te voorkomen dat we worden buitengesloten. En om onze instinctieve overlevingskansen te vergroten schikken we ons naar de normen en waarden van de groep, ook al gaat het tegenwoordig niet meer om leven en dood.

Het gaat wel om ingewikkelde sociale gelegenheden, zoals een verjaardag. Ik zie dat alle gasten gezellig met elkaar praten en merk op dat ik anders ben, omdat ik stil ben en toekijk. Ik heb het gevoel dat ik er niet bij hoor, ik sluit mijzelf buiten. Mijn affiliatiemechanisme geeft aan dat het tijd is om alleen te zijn, hoewel ik tegelijkertijd bij de groep wil horen. Blijkbaar weegt dat zwaarder, want ik ga toch mijn best doen om mee te praten om mij in de groep te kunnen mengen.

Hoe zou dit voor anderen zijn? De meeste mensen hebben wel een empathisch vermogen, de vaardigheid om je te kunnen verplaatsen in een ander. Nu we weten dat we niet buitengesloten willen worden, doen we ons best om een ander niet buiten te sluiten. Gevoelsmatig ben je misschien geneigd om die vreemde collega op afstand te houden, maar rationeel doe je je best om ook hem een kans te geven.

Is dit waarom ik mij aangekeken voel op een kringverjaardag? Doen anderen hun best om mij te betrekken omdat ze mij de pijn van buitensluiting willen besparen?¹¹ Vooral tijdens feestelijkheden komt deze kwestie terug. Bijvoorbeeld met kerst is het gebruikelijk om samen te komen met familie en vrienden.

Doen anderen hun best om mij te betrekken omdat ze mij de pijn van buitensluiting willen besparen?

IS ALLEEN RAAR?

“Met de feestdagen zou niemand alleen moeten zijn” kopte Omroep Gelderland op 27 december 2023. Ik heb ‘alleen’ doorgestreept en er ‘eenzaam’ van gemaakt. Met de feestdagen zou niemand eenzaam moeten zijn. De titel van Omroep Gelderland wekt namelijk de indruk dat alleen zijn met de feestdagen iets verkeerd is, iets wat je een ander nooit zou toewensen.

Ik denk dat dit soort berichtgeving bijdraagt aan het negatieve imago van alleen zijn. Natuurlijk gun ik het niemand om eenzaam te zijn (tijdens kerst niet maar ook over het algemeen niet). De kern van zo'n artikel is dat er een samenkomst georganiseerd moet worden voor alleenstaanden. Ook Plus zegt in haar reclame “Goed eten is samen

¹¹ Of is dit mijn onzekerheid, en zijn ze oprecht geïnteresseerd?

RIVIERENGEBIED

'Met de feestdagen zou niemand ~~alleen~~ moeten zijn'

Eenzaam



Teunis van der Poel

26 december 2023, 20:54 • 2 minuten leestijd



De kerstlunch van Stichting Welzijn Rivierstroom valt in de smaak.

© Omroep Gelderland

Afbeelding 7

Met de feestdagen zou niemand eenzaam moeten zijn

eten”(2023) en Albert Heijn zegt “Kerst gaat vooral om met wie je aan tafel zit” (2023). Ze vertellen dat je bij de feestdagen samen zou moeten zijn met anderen. Hierdoor krijgen we het idee dat iedereen met de kerst, of andere feestdagen, samen wil zijn en ook daadwerkelijk is, met familie, vrienden of vreemden die bij elkaar zijn gebracht door zo’n project. In werkelijkheid is niet iedereen samen, of hebben veel mensen de wens om alleen te zijn.

Gelukkig was ik Koningsdag 2023 alleen. De sfeer rond Koningsdag staat in het teken van samen feestvieren en gezelligheid op straat. Kleedjesmarkten, live muziek, vlaggetjes en heel veel drukte op straat geven mij het idee dat Koningsdag een dag van samenzijn en ontmoeting is. Niet een dag om thuis te blijven. Ik ben ’s middags naar een kleedjesmarkt geweest en ik heb één tompouce gehaald bij de HEMA, wat ik erg ongemakkelijk vond om te vragen. Verder ben ik dus wel thuisgebleven, ik vond het een prima dag. Toen ik het er later over had met een vriendin zei ze: ‘als ik wist dat je alleen was, was ik niet naar mijn ouders gegaan maar was ik hier gebleven!’. Ondanks dat ik herhaaldelijk heb aangegeven dat ik ervan geniet om op zo’n dag alleen te zijn.

En ook de kerstdagen zou ik liever in mijn eentje spenderen, want meestal zijn de dagen voor kerst ontzettend druk. Toch word ik verwacht om aan te sluiten bij familie, waar ik de goede bedoelingen van inzie en daarom ook ga. Hier merk ik dus het dilemma waar ik eerder in de inleiding over heb gesproken: ik wil alleen zijn, maar ik wil het ook niet om aan de verwachtingen te voldoen.

CONCLUSIE

Al met al ben ik dus best druk met hoe ik op anderen overkom. We hebben een overlevingsinstinct en een affiliatiemechanisme, toch geef ik daar niet automatisch aan toe en vraag ik mij af of het niet raar is dat ik alleen naar een museum ga en of ik niet te veel plek inneem als ik in mijn eentje naar een restaurant ga. Doe ik wel genoeg mee in de groep? Van tevoren bedenk ik van alles, en ook na de situatie denk ik er veel aan terug. Ik probeer in te vullen hoe anderen mij zien en wat mijn positie is in de maatschappij. Ik kan genieten van het alleen zijn, maar ik vraag me af of anderen mij niet eenzaam vinden. In het volgende hoofdstuk ga ik meer vertellen over deze complexe gedachten.

ALLEEN,
MAAR NIET
VERLATEN



ALLEEN, MAAR NIET VERLATEN

Financieel achtergesteld, niet voldoen aan de normen en het gevoel van buitensluiting. Het lijkt allemaal wel erg lastig, dat alleen zijn. Het nare gevoel eenzaamheid lijkt een logisch gevolg te zijn van het alleen zijn. Waarom zou ik dan nog vrijwillig alleen willen zijn?

In dit hoofdstuk reflecteer ik op drie auteurs die onderzoek hebben gedaan naar eenzaamheid en alleen zijn. Waar ik in de vorige hoofdstukken duidelijk heb gemaakt dat alleen zijn niet per se eenzaam is, ga ik hier op zoek naar de vraag of het ook écht zo is. Het resultaat heeft mij verrast.

DENKWERK

Als eerste bespreek ik het boek van Marjan Slob, *De lege hemel* (2020). Het boek is niet direct een pleidooi om meer alleen te zijn, of om te laten zien wat er zo goed is aan alleen zijn. Marjan Slob onderzoekt in het boek wat eenzaamheid is. In een tijd waarin het thema eenzaamheid een populair woord is, zoekt zij naar nuance. Wat ik waardeer aan haar betoog is dat zij verder kijkt dan eenzaamheid als een gebrek aan contacten. Het boek gaat vooral over 'existentiële eenzaamheid', het snappen dat je verbondenheid *had* kunnen voelen (p.41).

Slob onderzoekt eerst hoe het kan dat eenzaamheid ontstaat. Het blijkt dat het een hele prestatie is! Waarschijnlijk hebben alle dieren *emoties*, een lichamelijke reactie op een gebeurtenis. Voor een *gevoel* – en eenzaamheid is een gevoel – hebben we taal nodig, dat is iets menselijks. Met gevoelens kunnen we onze emoties begrijpen en de oorzaak ervan achterhalen. Met woorden kunnen we reflecteren: terugkijken op de situatie en voorstellen hoe iets *zou kunnen zijn*. Er ontstaat een hele denkwereld die bestaat uit een ruimte tussen hoe je je *nu* voelt, en hoe je je *zou kunnen* voelen. Het is het gevolg van een 'wat-als spelletje'; wat als ik niet door de regen zou fietsen, wat als ik anders had gereageerd op een ruzie, of wat als mijn vriendschap sterker was? Over het algemeen betreden introverten deze denkwereld vaker dan anderen.

Als echte introvert doe ik dit de hele dag. Ik herhaal in mijn hoofd niet alleen de gesprekken die ik heb gevoerd, maar ik bedenk wat ik had kunnen zeggen en wat voor gevolgen dat had kunnen hebben. Ik bedenk talloze scenario's van gesprekken die in het echt nooit zullen plaatsvinden. Ik creëer een wereld die nu niet bestaat, maar wel zou *kunnen* bestaan. Dat maakt alleen zijn voor mij niet saai, want mijn binnenwereld is juist heel levendig. In die wereld kan wel een vorm van eenzaamheid (en onzekerheid) ontstaan; ik kan mij bijvoorbeeld voorstellen hoe het zou zijn als ik wel 'gezellig' mee zou doen op de verjaardag. Ik denk na over of ik mij beter zou voelen als ik me wel verbonden zou voelen met de groep.

BUFFERZONE

Het hebben van een innerlijke denkwereld is lang niet zo erg als het lijkt, want er gebeurt meer. Slob benoemt de bufferzone (p.55); daar onderzoek je wat je van jezelf aan de buitenwereld laat zien. Het is een plek waar impulsen en gevoelens eerst worden geëvalueerd voordat je ze de buitenwereld instuurt. Dat is belangrijk, want om mee te komen in de menselijke maatschappij zul je goed moeten communiceren en het juiste gedrag laten zien. Het is alsof je even tot 10 telt, als je boos bent op een collega, en je weet dat uitschelden niet wordt gewaardeerd. Volgens veel filosofen zou deze private werkruimte ons eenzaam kunnen maken, omdat anderen nooit zo dicht bij je gevoelens kunnen komen dat ze dit volledig begrijpen. De bufferzone zit in de weg. Vroeger erkende Slob deze denkwijze, maar kiest in dit boek voor een andere benadering, waarbij de bufferzone als een goede eigenschap wordt gezien. Hier ga ik later in dit hoofdstuk verder op in.

ZELFHULP

Het gevoel dat niemand mij begrijpt overvalt me soms. Zoals Slob kort benoemt, houden veel filosofen zich bezig met de vraag of anderen jouw woorden helemaal goed kunnen begrijpen. Hoogstwaarschijnlijk kan een ander nooit dichtbij genoeg jouw gevoelens komen, wat maakt dat je als het ware opgesloten zit in je eigen innerlijk. Het gevoel opgesloten te zitten herken ik, ik weet soms niet hoe ik alle emoties onder woorden moet brengen. Ik vraag me continu af of de ander mij begrijpt en wat diegene er van vindt. Het opgesloten gevoel maakt dat er een afstand is tussen mij en de ander, die soms lastig is, maar ook vrijheden oplevert. Uiteindelijk ben ik verantwoordelijk voor wat zich afspeelt in mijn denkwereld. Het geeft mij een gevoel van onafhankelijkheid. In praktijk betekent het dat ik mijn creativiteit uit en in mijn eentje activiteiten onderneem, zoals naar een museum gaan. Voor Daniel Schreiber is dit wandelen, waar hij zijn omgeving kan vergeten en in gedachten kan verzinken.

Het tweede boek dat ik hier wil bespreken is van de Duitse schrijver en journalist Daniel Schreiber. Hij vertelt in zijn boek *Alleen* (2021) dat hij er nooit van heeft gedroomd alleen te wonen (p.21). Toch is het zo, nadat hij meerdere relaties heeft gehad en zelfs samen te hebben gewoond. In de tijd van zijn relaties kon hij nooit alleen zijn, hij onderhield affaires en leed onder een alcoholverslaving. Nu lijkt hij het alleen-zijn op te zoeken. Hij onderzoekt in zijn boek hoe dit kan.



Tijdens de coronapandemie worstelt hij met gevoelens van eenzaamheid. Ondanks dat verblijft hij 2 maanden alleen in een vakantiehuis op een Canarisch eiland. Het bewust opzoeken van alleen zijn zag hij als een de ultieme zelfhulpstudie om een betere relatie aan te gaan met zichzelf. Hij probeert hiermee de nare gevoelens van eenzaamheid te overwinnen en te accepteren om het alleen zijn te kunnen vieren. Als alleen zijn zo prettig is dan hoort het erbij om je soms eenzaam te voelen. Dan kan je het beste er maar mee leren omgaan.

ROLLEN

In het leven voor de pandemie had hij vaak de wens om alleen te zijn en te ontsnappen, maar toen hij tijdens de coronacrisis thuis zat, veranderde dit en werd hij eenzaam. Waarschijnlijk omdat alleen zijn geen keuze meer was. Hij noemt de eenzaamheid een leegte omdat je een afstand hebt tot anderen, maar ook tot jezelf, omdat je verwijderd raakt van de rollen die je aanneemt.

Wat voor rollen bedoelt hij? In het boek van Schreiber komt dit een beetje uit de lucht vallen, maar Slob heeft hier uitgebreid aandacht aan besteed. Hiervoor ga ik terug naar de bufferzone, de ruimte waarin gedachten worden getoetst voor ze worden geuit. Zoals gezegd kiest Slob voor een positief perspectief, van de filosoof Daniel Dennett:

Woorden zijn bij hem het wonder. Woorden die jij ter beschikking hebt om anderen mee te begrijpen – en woorden die je kunt gebruiken om jezelf begrijpelijk te maken voor de mensen met wie je wilt zijn. Met woorden kun je anderen verklaren, en jezelf verklaren voor anderen. (p.58)

Woorden zijn belangrijk om je eigen belangen duidelijk te maken aan een ander. Met taal kun je anderen inschatten, maar ook jezelf begrijpen om te reflecteren en te bedenken hoe je jezelf presenteert. En dat is interessant. Want mensen spelen allerlei rollen. Als ik op school met mijn vrienden praat, gedraag ik mij anders wanneer ik bij mijn opa en oma op bezoek ben. Dat is logisch, iedereen doet dit. Het is alsof je bij

Afbeelding 8
Er zit iets tussen jou en mij

elke gelegenheid een ander masker opzet. Dat klinkt misschien als iets slechts, maar volgens Slob geeft dit juist enorm veel vrijheid, omdat in elke rol andere verwachtingen zijn en andere behoeftes worden vervuld. Alle rollen opgeteld vormen je persoonlijkheid.

Een masker opzetten betekent dat je bufferzone wordt gebruikt om na te denken over hoe je overkomt. Contact met de buitenwereld maakt je leven zinvol, maar ook vermoeiend omdat je moet voldoen aan verwachtingen. Daarom betoogt Slob voor een 'backstage, tussen de kleedkamers en coulissen', waar je je niet bewust hoeft te zijn van welk masker je op zet. Een plek waar er niet naar je wordt gekeken en je op adem kunt komen. Het wordt niet letterlijk genoemd, maar ik interpreteer de fase tussen de rollen door als een moment van alleen zijn.

Nu ik dit zo lees denk ik: ah! Misschien is dit (een van de) dingen die ik zo prettig vind aan alleen wonen. Toen ik nog thuis woonde had ik altijd een masker op; ik was op school, in de openbare ruimte of thuis met mijn ouders. Die laatste twee zijn minder beklemmend, maar het blijft een rol. Ik had te weinig tussenruimte, ik kon te vaak bekeken worden.

Het moment waarop je geen rol hoeft aan te nemen, maar kan reflecteren op je rollen, vind ik rustgevend. Ik hoef even niet na te denken over verwachtingen en meningen van anderen. Niet dat ik zo onzeker ben, ik kan vaak genoeg lak hebben aan ander-mans mening. Het is toch een prikkel van buitenaf, die mijn volle hoofd nog voller maakt. Alleen zijn houdt mijn binnen-en buitenwereld in balans.

Afbeelding 9
Alleen?



EENZAAM?

Volgens Slob zijn er drie plekken in je hoofd. Je binnenwereld, een voorportaal (de bufferzone) en een publiek podium (p.157). Je beweegt altijd heen en weer, want net zoals bij de verschillende rollen heeft ook elke ruimte andere verwachtingen en behoeftes. Blijf je te veel in je binnenwereld, dreig je sociaal te vereenzamen. Je verliest het contact met de mensen en verleert het om sociaal te zijn. Zet je jezelf te vaak op het podium, door fysiek onder de mensen zijn of door jezelf te presenteren op sociale media, kan je het contact met je binnenwereld verliezen. Je kent jezelf niet meer goed genoeg¹². Om de juiste balans te vinden hebben we dus een mechanisme ingebouwd, zoals besproken in hoofdstuk 2.

‘Gewoon’ luisteren naar jezelf en op de juiste momenten je terugtrekken, is makkelijker gezegd dan gedaan. Soms blijf ik te lang onder de mensen, als we deadlines hebben op school en we met een aantal klasgenoten lange dagen op school werken. Soms ben ik te lang alleen, omdat mijn vrienden het ook heel druk hebben en ik ook geen andere uitjes heb gepland. Ik herken mijzelf het meest in het boek van Daniel Schreiber. Ondanks zijn overwegend positieve houding tegenover het alleen zijn, gaat ook dit boek over eenzaamheid. De volgende quote vat voor mij perfect samen waarom eenzaamheid toch elke keer om de hoek komt kijken als het gaat om alleen zijn:

Ook al hoort het gevoel van eenzaamheid bij een leven alleen,
dan hoeft dat leven nog niet per se eenzaam te zijn (p.64)

Alleen zijn is niet per se eenzaam, ondanks dat er soms wel gevoelens van eenzaamheid ontstaan. Dat is niet het einde van de wereld, maar hoort bij het leven.

Als ik alleen een activiteit onderneem, zoals alleen naar een museum gaan, heb ik het idee dat ik precies tussen mijn binnen- en mijn buitenwereld zweef. Ik ben onder de mensen, maar ik heb niet direct interactie. Dat is voor mij genoeg, en ik dacht dat ik daarin bijzonder was.

Gelukkig herkende ik mij in een verhaal van Daniel Schreiber, die tijdens de pandemie voor een paar weken in een hotel verbleef, om zijn boek te kunnen schrijven. Hij voelde zich al snel beter, ondanks de minimale interactie met het personeel. Puur iemand tegenkomen verminderde al de gevoelens van eenzaamheid. Dat maakt voor mij het alleen ondernemen van activiteiten niet eenzaam, omdat ik wel mensen zie en korte interacties heb. Ik blijf onderdeel van de wereld.

¹² Uiteraard verschilt het per persoon hoe vaak je je binnenwereld ‘moet’ betreden.

“Ook al hoort het gevoel van eenzaamheid bij een leven alleen, dan hoeft dat leven nog niet per se eenzaam te zijn” - Daniel Schreiber

AFZONDERING

Jan-Hendrik Bakker pleit in zijn boek *In stilte* (2015) juist wel voor meer afzondering. Hij gebruikt hier ook het woord individualisme, wat ooit een groot goed was, maar nu een negatieve bijklank heeft. Individualisme is tegenwoordig doorgeschoten naar egoïsme, waarbij we nog te weinig oog hebben voor de gemeenschap. Het lezen van dit boek is soms verwarrend, want pleiten voor individualisme klinkt vreemd.

Bakker stelt dat mensen uniek worden door een ander, door deel te nemen aan de gemeenschap. Dit is voor mij een logische beredenering, zeker na het lezen van Slob. Zoals eerder genoemd, is je persoonlijkheid een opstapeling van de maskers waarmee je je aan anderen laat zien. Bakker noemt de gemeenschap zelfs één van de bronnen van het individuele bestaan. (p.213)

Ook in het boek van Schreiber kwam dit terug. Een mens staat altijd in relatie tot een ander mens. Zoals Schreiber al bemerkte, bracht de tijd van het alleen zijn hem tot vragen die onder meer gingen over zijn relatie met anderen. Bakker zegt hierover dat de moderne samenleving het individualisme juist nodig heeft. Tijdens het alleen zijn heb je tijd om te reflecteren en maakt dat je je bewust wordt van de ander. Het volgende citaat van Bakker benoemt dit nogmaals.

De ervaring van volheid is het besef dat mijn leven in verband staat met en is gevuld door een zijn buiten mijn eigen zijn. Ik ben niet de enige die is en niet de enige die telt. (p.212)

Het heeft deels een maatschappelijke/politieke drijfveer; uit deze quote blijkt dat je door het alleen zijn een bescheiden houding kan leren aannemen. Ik denk dat als je je altijd bevindt onder de mensen, dat je jezelf moet bewijzen en daardoor anderen kan overschaduwen.

Het tweede punt wat ik uit dit citaat haal vind ik veel belangrijker. Het bewust zijn van de ander maakt je volgens de definitie niet eenzaam, het maakt je alleen. Alleen in de neutrale zin van het woord, dus niet verlaten. Anderen zijn nog steeds aanwezig in je denkwereld. In het nummer *Ik wil Dansen* van zangeres Froukje (2021) zit een zin die bij mij erg is blijven hangen en past bij dit verhaal:

Mijn gemis maakt mij compleet

Afzondering is een dynamisch proces. Je beweegt heen en weer tussen de gemeenschap en het alleen zijn. Als je een tijd onder de mensen bent geweest, kan afzondering als een verademing voelen, of als eenzaam, omdat je het alleen zijn intens ervaart. Andersom, als je een tijd in afzondering hebt geleefd, ervaar je de aanwezigheid van anderen ook intenser.

De prikkels komen weliswaar sterk op mij af, maar de positieve aspecten van samen-zijn voel ik heel diep. Ik ga er helemaal voor en neem de aanwezigheid van mijn vrienden niet voor lief. Ik hoef niet altijd fysiek met een ander te zijn om de aanwezigheid van een ander te voelen. De voorpret en napret van een gezamenlijk uitje zijn voor mij net zoveel waard. Ik geniet ervan met anderen af te spreken, maar ik geniet net zo veel van het alleen zijn.

CONCLUSIE

In mijn zoektocht naar bronnen was het lastig om iets te vinden over 'alleen zijn'. Ik heb in deze boeken stukken gelezen over Robinson Crusoe, die op een onbewoond eiland terecht komt, en monniken die een zeer sober bestaan hebben. Maar dit bedoel ik allemaal niet!

Het lezen van deze boeken maakte duidelijk waarom het zo moeilijk is om iets te vinden over alleen zijn in de huidige maatschappij. Alleen zijn staat namelijk altijd in relatie tot anderen. Zonder anderen heeft alleen zijn geen betekenis. Je beweegt altijd op en neer tussen de mensen en jezelf.

Een weekend alleen thuis begint met een gevoel van 'eindelijk rust' na een drukke week. Ik ben blij dat ik weer alleen ben en mij wat minder druk hoeft te maken over de meningen van anderen. Het is dus een veilige toevlucht die te verklaren is door onze benodigde balans tussen publiek en privé. Een weekend alleen thuis kan ook eenzaamheid veroorzaken, omdat ik teveel in mijn binnenwereld verblijf. Ik mis de fysieke connectie met anderen, ondanks dat ik wel aan ze denk.

Echt alleen zijn en de wereld ontlopen is moeilijk. Anderen blijven in mijn hoofd door sociale media, terugdenken aan afspraken, of door gewoon naar buiten te kijken. Ik ben misschien fysiek alleen, maar ik voel me niet verlaten. Daardoor kan ik genieten van het alleen zijn.

ALLEEN
IN KUNST EN
ARCHITECTUUR



ALLEEN IN KUNST EN ARCHITECTUUR

In dit laatste hoofdstuk ga ik voorbeelden koppelen aan positieve waarden van het alleen zijn. Hiervoor gebruik ik eigen werk uit eerdere jaren, voorbeelden van andere ontwerpers en blik ik vooruit op mijn afstudeerwerk.

De volgende waarden ga ik behandelen:

Waarde 1: De mogelijkheid om je terug te trekken en fysiek alleen te zijn;

Waarde 2: De aanwezigheid van een bufferruimte, tussen je publieke maskers en je privéwereld;

Waarde 3: Onderdeel blijven van de wereld;

Waarde 4: Alleen zijn vieren;

Waarde 5: Kunnen toekijken zonder gezien te worden.

Al gelijk zie ik een tegenstelling. Als eerste wil ik mij terugtrekken zodat ik fysiek alleen kan zijn, daarna wil ik ook onderdeel blijven van de wereld. Als laatste wil ik weer niet gezien worden, hoewel het toekijken al verradt dat ik onderdeel blijf van de wereld. Ik heb in de vorige hoofdstukken besproken dat, ondanks dat ik graag alleen ben, ik er tegelijkertijd mee worstel. Alleen zijn kan eenzaam worden. Het blijft uiteindelijk een constante beweging tussen privé en publiek. Naast dat ik die beweging onderzoek, heb ik ook als doel om de negatieve bijklank van alleen zijn te laten verdwijnen.



Afbeelding 10
Serpentine Pavilion, Peter Zumthor

DE WAARDE VAN HET TERUGTREKKEN

Introverted architecture gaat over gebouwen die naar binnen zijn gekeerd. Er wordt een soort overgang gemaakt tussen het drukke en actieve leven van de stad dat zich terugtrekt naar een rustige, contemplatieve plek om een gevoel van focus en isolatie op te wekken. Het gaat ook om het afschermen van alle drukte, het creëren van een soort beschermingswand. Het is belangrijk dat ook het gebouw zelf niet te veel aandacht vraagt, maar zich in het straatbeeld mengt.

Bij introverted architecture sluit je je af van de wereld. Dat kan heel prettig zijn, als je even je sociale batterij moet opladen. Hoewel ik denk dat introverted architecture het stigma niet zal veranderen, bespreek ik het toch. Door me af te sluiten van de wereld blijft alleen zijn onzichtbaar in plaats van dat ik zichtbaar alleen uit eten ga, bijvoorbeeld. Deze denkwijze past wel bij de waarde van het terugtrekken en maskers kunnen afzetten.

SERPENTINE PAVILION

Een voorbeeld van introverted architecture is het Serpentine Pavilion ontworpen door Peter Zumthor.

Het model van het paviljoen is een *conclusus*; het is een gang die in een vierkant loopt en een tuin omsluit. Het gebouw is heel donker van kleur, en de schuine daken lopen af naar de binnentuin. Het idee achter de afgesloten tuin verbeeldt introversie sterk. Een tuin zorgt vaak al voor bezinning en rust, en een afgesloten tuin versterkt dat effect. Je onttrekt je volledig van de drukke buitenwereld. Voor Zumthor is een tuin zeer intiem.

In het hart van het paviljoen van Zumthor bevond zich een tuin waarvan de architect hoopte dat deze bezoekers zou inspireren om waarnemers te worden. Zumthor zei dat zijn ontwerp erop gericht was “het publiek te helpen de tijd te nemen om te ontspannen, te observeren en dan misschien weer te gaan praten – misschien ook niet. (Serpentine galleries, 2023)

Zumthor nodigt uit om met alle zintuigen te observeren. Hij benadrukt de ervaring door de eenvoudige compositie en subtiele aanwezigheid van materialen. Ik vind het interessant dat hij het aan het publiek overlaat om te praten. Het naar binnen gekeerde paviljoen, met ruimte om tot rust te komen zal misschien niet zo snel een gesprek oproepen. Ik waardeer dat heel erg, ik kan genieten van de stilte en alles wat ik zie uitgebreid in me opnemen. Toch denk ik dat er ook een bepaalde ongemakkelijkheid

kan ontstaan, alsof het raar is dat er niet wordt gepraat terwijl er allemaal mensen zijn. Hoe ik denk dat dat komt zal ik uitleggen aan de hand van het volgende voorbeeld.

KLOOSTERS

Het idee van een ommuurde tuin wordt al eeuwenlang gebruikt in kloosters. De monniken hebben er een christelijke betekenis aan gegeven. Met een omheinde tuin laten de monniken hun relatie met God zien. In mijn zoektocht naar alleen zijn heb ik vaak iets voorbij zien komen over monniken. Zij leiden een leven afgesloten van de buitenwereld, in een strak dagschema waarbij de relatie met God voorop staat.

Ik ben nog nooit in een actief klooster geweest, maar ik heb wel de architectuur kunnen ervaren. Ook architectuur geïnspireerd op kloosters heb ik kunnen ervaren, namelijk het Theodorahof bij mij in de buurt. Het is een onderdeel van de door SACON architecten ontworpen woonomgeving op een oud kloostercomplex. Het Theodorahof ligt aan een drukke straat, maar ligt een beetje verscholen, waardoor het een intiem karakter heeft (Muis, 2019). De afsluiting van het drukke Zwolse centrum maakt het tot een introverte woonplek. De rust die het geeft spreekt mij aan, toch zou ik er niet willen wonen. Net zoals het naar binnen gekeerde paviljoen van Peter Zumthor krijg ik een gemeenschapsgevoel bij dit hofje. Door de afsluiting van de drukke stad maak ik daar geen deel meer van uit, ik blijf wel onderdeel van de tuin. Maar waar ik in de stad anoniem ben, ben ik dat in het Theodorahof niet. Ik krijg er een 'ons-kent-ons' gevoel van, een soort verantwoordelijkheid over elkaar. De rust die ontstaat in zowel het paviljoen als het Theodorahof komt door het wegblijven van prikkels, maar het gevoel bekeken te worden blijft. Tenzij ik het hele hof voor mijzelf heb natuurlijk.

Afbeelding 11
Theodorahof Zwolle





SCREEN CHAIR

Bovenstaande voorbeelden gaan over architectuur, maar met vooruitzicht op mijn afstudeerwerk wil ik nog een voorbeeld bespreken wat meer over een meubel gaat, namelijk de 'Screen Chair' van Allan Wexler. Hij is een architect, meubelontwerper en kunstenaar die humoristische ontwerpen maakt. Zijn ontwerpen laten zijn unieke kijk zien op alledaagse ontwerpen; hij maakt low-tech constructies van 'filosofisch timmerwerk' (Levin, 1993, p.10). Ik zie Allan Wexler als een grote inspiratiebron vanwege zijn grappige en imperfecte bouwwerken, die ondanks hun banale onderwerpen wel een diepere laag bevatten.

In de Screen Chair onderzoekt Wexler de relatie tussen het geometrische en het organische. Het lichaam van de mens stelt het organische voor, dat wordt bekleed en geïsoleerd door platte, rechthoekige vlakken. De vlakken zijn gemaakt van gaas, waarmee Wexler verwijst naar een cocon, maar ook naar een Amerikaanse front porch (veranda), waar de persoon deels wordt beschermd van de natuur maar er ook verbonden mee is. Het scherm van gaas filtert de buitenwereld maar het koppelt ook binnen met buiten (Wexler, z.d.)

Afbeelding 12
Screen chair, Allan Wexler

DE WAARDE VAN RUIMTE TUSSEN PRIVÉ EN PUBLIEK

In het 3e jaar van mijn opleiding heb ik een huis ontworpen met als doel het alleen zijn te normaliseren. Ik vind alleen thuis zijn niet heel bijzonder, veel mensen zijn weleens alleen thuis of wonen alleen. Alleen thuis zitten is wel onzichtbaar en door onzichtbaar te zijn zal het stigma sowieso niet veranderen.

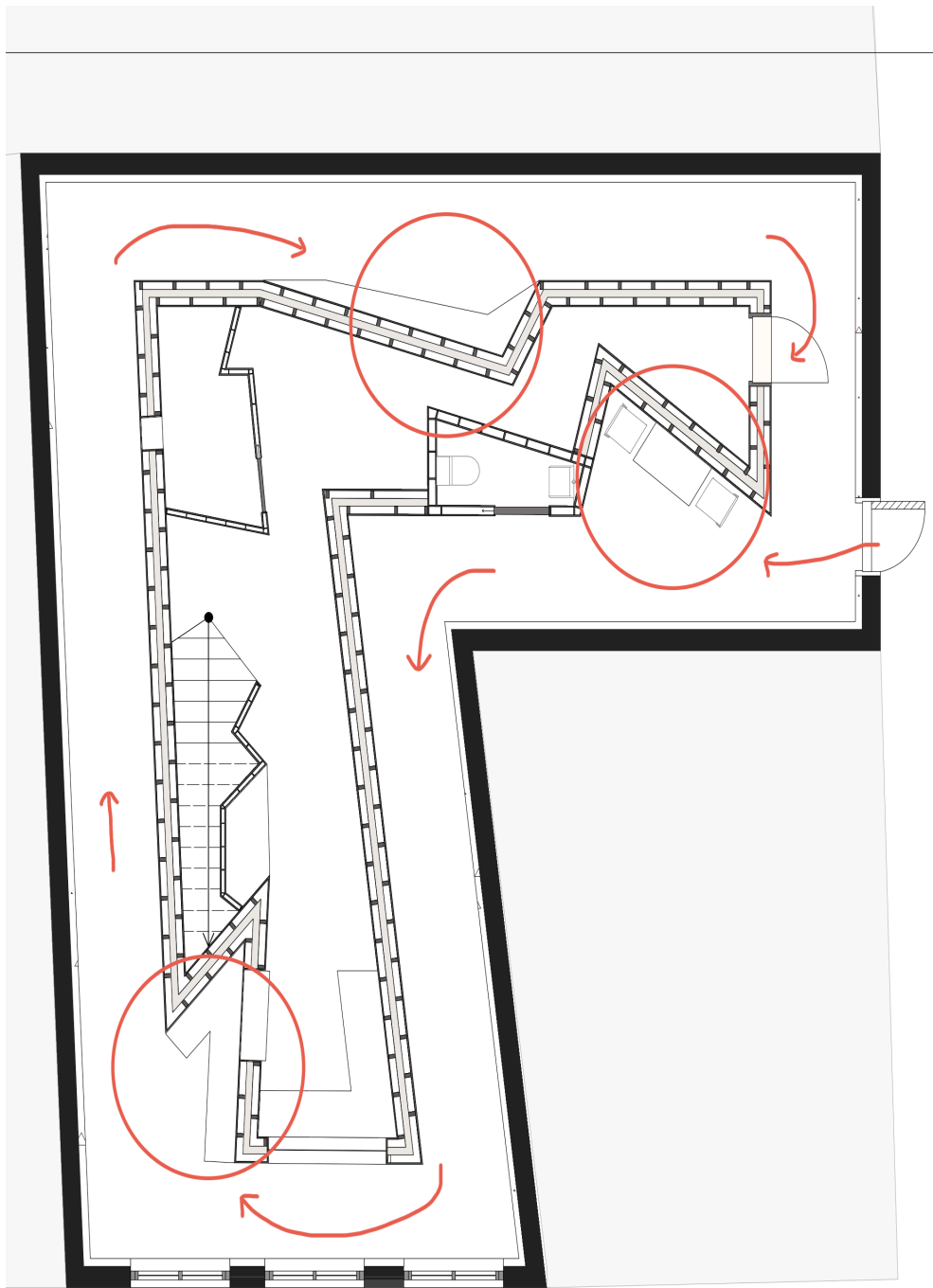
Ik zag daarbij een duidelijke scheiding: buitenshuis staat voor ontmoeting, binnenshuis staat voor een veilige bubbel waar je je kan terugtrekken. De scheiding ligt letterlijk bij de voordeur: denk maar aan de jaren '60 wijken met een grote voortuin, waar je vanuit je tuin iedereen kan begroeten. Binnen trek je je terug. Wat mij betreft hoeft die grens niet bij de voordeur te liggen. Die grens hoeft er eigenlijk helemaal niet te zijn. Want ik spreek liever rustig thuis af met vrienden, en als ik bijvoorbeeld naar een museum ga hoef ik dat niet per se met anderen te doen – en ik heb ook niet de behoefte om andere museumbezoekers te ontmoeten. Ik kan buitenshuis ook genieten van het alleen zijn!

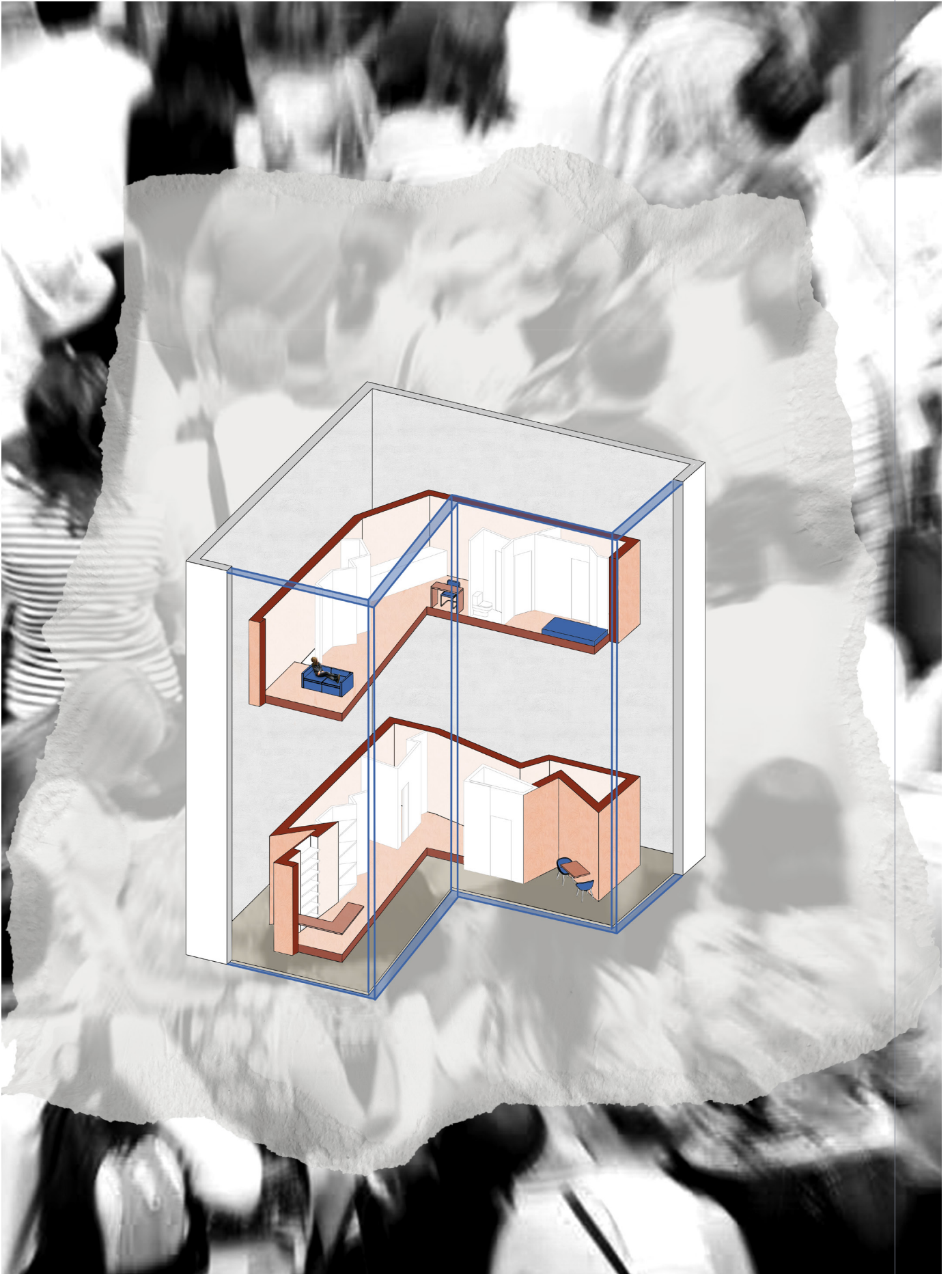
Het ontwerp van mijn huis is een doos-in-doos principe, het hele pand is leeg en ik heb er een kleiner huis in gezet. Dat is mijn privéwoning, en om het te betreden moet je er eerst omheen. Door de vorm van mijn woning zijn er een aantal nissen ontstaan waar je in kan zitten. Het zijn er drie, die naarmate je verder om het huis heen loopt kleiner en knusser worden. Hoe beter ik je ken, hoe verder je mag komen. In mijn privéwoning komt niemand. Dat is de verbeelding van de privéruimte in mijn hoofd, waar niemand bij kan komen.

Ik dacht hiermee de grens tussen privé en publiek te vervagen, maar eigenlijk heb ik de grens juist strakker gemaakt en een semi-publiekelijke ruimte toegevoegd. Zoals gezegd nodig ik mijn vrienden graag thuis uit, waardoor in mijn eigen huis een publiek masker moet dragen. De grens van privé en publiek ligt dus helemaal niet bij de voordeur, zoals ik eerder dacht. Met dit ontwerp hoef ik binnenshuis geen masker meer te dragen aangezien ik geen andere mensen binnen laat in mijn privéwoning.

In het ontwerp van het huis blijft alleen zijn onzichtbaar, dus dit is helaas geen bijdrage aan het normaliseren van alleen zijn. De onzichtbaarheid van het alleen zijn is misschien nog wel sterker dan eerst, omdat je alleen bent in een huis met nog een

Afbeelding 13
Looproute





Het kunnen afzonderen van de buitenwereld is heel prettig om je binnenwereld te kunnen betreden, maar het kan ook eenzaam worden, omdat je het contact met de buitenwereld verliest.

extra schil. De vraag is natuurlijk of een woning de juiste plek is om het stigma te willen veranderen; er wonen al steeds meer mensen alleen, het wordt normaler. Ik maak hier wel een statement, door niemand uit te nodigen in mijn privéwoning, waarmee ik in ieder geval mijn kenniskring laat weten dat ik graag alleen ben.

Het kunnen afzonderen van de buitenwereld is heel prettig om je binnenwereld te kunnen betreden, maar het kan ook eenzaam worden, omdat je het contact met de buitenwereld volledig verliest. Het ontwerp voor mijn huis kan daarom juist eenzaam worden, omdat je te ver verwijderd bent van de buitenwereld. Ik heb in dit ontwerp geen rekening gehouden met de tweede waarde: namelijk dat het belangrijk is onderdeel te blijven van de wereld. In het volgende ontwerp heb ik opnieuw onderzocht hoe ik het alleen zijn zichtbaarder kan maken, dit keer op een andere manier.

Afbeelding 14
Alleen thuis

DE WAARDE VERBONDEN BLIJVEN MET DE WERELD

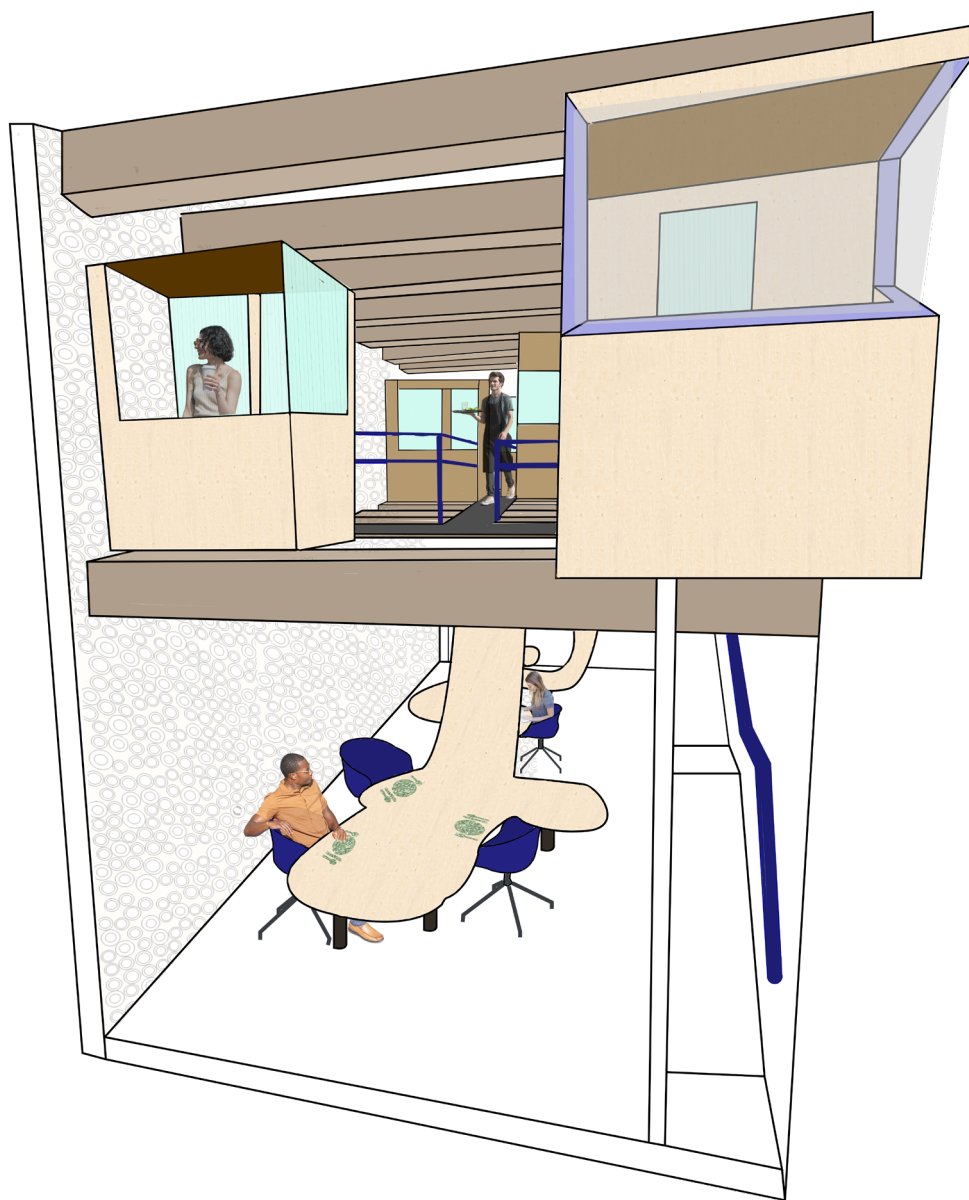
In het vierde jaar heb ik gekozen voor een locatie waar ik het eerder in deze scriptie het over heb gehad: het restaurant. Alleen naar een restaurant is voor veel mensen te moeilijk, juist daarom wilde ik hiervoor een ontwerp maken.

Het restaurant bestaat uit twee verdiepingen. Op de begane grond staat een grote tafel met slechts enkele zitplekken. De tafel is van buiten al te zien, en doet denken aan een picknicktafel waarbij iedereen gezellig samen zit. Aan deze tafel zit je ook samen, samen alleen. Op de eerste verdieping zijn een aantal aparte kamers waar je je helemaal kunt afzonderen. Er blijft altijd een uitzicht naar buiten maar verder ben je helemaal alleen.

Als ik dit restaurant zou bezoeken, zou ik er waarschijnlijk voor kiezen om beneden aan de grote tafel te zitten. Ik woon al alleen, thuis heb ik genoeg ruimte om mijn masker af te zetten en te verdwijnen in mijn binnenwereld. Bij het alleen ondernemen van activiteiten vind ik het juist leuk dat er ook andere mensen zijn, hoewel ik niet de behoefte heb aan een gesprek. Een tafel als deze zou voor mij een uitkomst zijn! Ik blijf verbonden met de wereld, maar ik zit toch een-soort-van alleen.

Een paar jaar geleden, toen ik nog bij mijn ouders woonde, had ik misschien wel gekozen voor een kamer. Ik at altijd samen met iemand thuis, dus een keer alleen uit eten gaan leek mij erg prettig. De hokjes heb ik bedacht voor mensen, die net zoals ik destijds, weinig echt alleen zijn en willen ontsnappen aan de drukte.

Het restaurant is midden in Zwolle, op de Melkmarkt, waar meerdere restaurants te vinden zijn. Vroeger zat bistro Kletsen&Proeven zelfs in dit pand. Ik heb met opzet gekozen voor een plek waar juist mensen samen komen, zodat het alleengaanders-restaurant zich tussen de andere zaken mengt. Want alleen uit eten verdient net zoveel waardering als samen uit eten.



Afbeelding 15
Solo dineren in hartje Zwolle

DE WAARDE VAN ALLEEN ZIJN VIEREN

Bij alle vakken, interieur, onderzoek en meubel had ik ergens in het proces de neiging om een hokje te maken. Bij interieur is het hokje nog terug te zien in het ontwerp, in de vorm van een kamer op de eerste verdieping.

Bij het vak onderzoek heeft het hokje een grote rol gespeeld. Ik heb mij bezig gehouden met de vraag: hoe kan ik het alleen zijn vieren? Ik ben op zoek gegaan naar concrete ontwerpaspecten die ik kan gebruiken voor mijn afstudeerontwerp. Het proces is vergelijkbaar verlopen als dat van mijn scriptie: hier heb ik eerst gelezen over mensen op onbewoonde eilanden en inspiratie gehaald uit introverted architecture. Pas later begreep ik dat alleen zijn in relatie staat tot andere mensen, en dat alleen zijn, volledig afgesloten van de buitenwereld, juist eenzaam kan worden.

Ik heb lang geworsteld met de onderzoeksvraag . Ik heb een experiment gedaan over personal space, ik heb AI (Artificial intelligence) gevraagd wat die van alleen zijn vindt, en ik heb door middel van maquettes onderzocht waar in de ruimte je als alleengaander minder opvalt. Bij al deze experimenten had ik niet het idee dat ik het alleen zijn aan het vieren was.

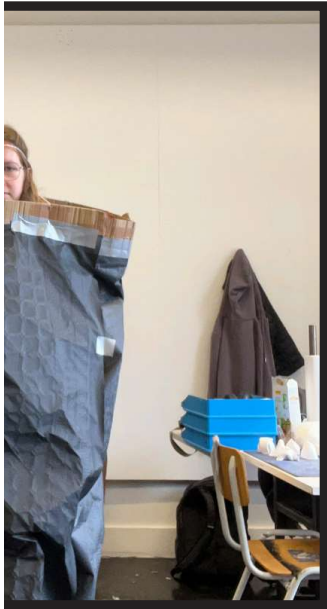
Dat kwam pas toen ik schetsen ging maken op mijn eigen lichaam. Ik heb allemaal 'kledingstukken' gemaakt om mij als het ware te beschermen en te omarmen. Ik heb daarbij onderzocht of ik onzichtbaar moest zijn, of juist groter, of dat ik helemaal niet zo veel extra materiaal nodig heb.

Afbeelding 16
Spionagehok

Afbeelding 17 (volgende pagina)
Onderzoek in een stripboek







Waarden die ik daaruit haalde zoals transparantie, flexibiliteit en beperking van mijn zicht heb ik toegepast in een hokje. Ik had eerst een hokje waar ik zelf precies in paste, daaromheen heb ik nog een frame gemaakt ter grootte van mijn personal space. Ook deze heb ik met materiaal afgesloten. Uiteindelijk bleek dat het oninteressant was om in het hokje te staan. Zodra ik mijn bevindingen had opgeschreven, begon ik me te vervelen. Ik kon niets, had geen bewegingsvrijheid. Het was verwarrend; ik kan er zo van genieten om me af te sluiten van de buitenwereld, nu vond ik het juist vervelend en maakte het me eenzaam. Ik denk dat het komt omdat ik wel aanwezig was in de buitenwereld (namelijk op school), maar ik sloot mijzelf buiten door in een hokje te gaan staan.

In de kledingstukken voelde ik mij veel beter. Ik werkte dicht op mijn lichaam waardoor ik mijzelf een zichtbare, extra grens gaf; een bufferruimte. Wat bovenal hielp was de humor die ik erbij gebruikte, want ik heb hard kunnen lachen, ook al was ik alleen tijdens het maken. Ik gaf het alleen zijn een positieve associatie wat ik kan uitdragen aan de maatschappij. Alleen zijn is niet saai, ik kan het vieren!

DE WAARDE VAN KIJKEN ZONDER BEKEKEN TE WORDEN

In het hokje kon ik mensen toekijken zonder gezien te worden. In dat donkere hol voelde het heel eenzaam, maar hoe prettig is het om je even terug te trekken en toe te kijken? Op een verjaardag zou ik ook het liefst onzichtbaar willen worden zodat ik nog wel wat meekrijg van de laatste roddels, zonder dat anderen zien dat ik ze bekijk. Dat maakt mij te zelfbewust en dan is de lol van het meeluisteren eraf.

Als mijn ouders hun verjaardag vieren in april zitten we vaak in de tuin. Ik neem graag even pauze door naar mijn oude slaapkamer te gaan en uit het raam te kijken naar iedereen buiten. Ik stel me wel een beetje verdekt op door bijvoorbeeld achter een gordijn te staan, zodat niemand ziet dat ik ze aan het bespioneren ben. Ook in mijn eigen huis kijk ik graag uit het raam; ik woon op de eerste verdieping in een volksbuurtje dus er gebeurt nog wel eens wat op straat. Ik krijg het allemaal mee, maar tegelijkertijd blijf ik anoniem. Net alsof ik aan het bespioneren ben.

Aangezien ik bij onderzoek grappige, kartonnen objecten heb gemaakt, laat ik ook hier een humoristisch ontwerp zien. Het gaat om de 'eyeteleporter' van Juste Kostikovaitte. Het is een masker dat ervoor zorgt dat je je visuele waarneming kan vervormen (Aurimas, 2014). Afhankelijk van hoe je hem draagt, word je perspectief verhoogd of

verlaagd. Vandaar de naam, je ogen worden 'geteleporteerd'. Er is gebruik gemaakt van de techniek van een periscoop, door middel van twee spiegels komen je zicht op plekken die anders niet mogelijk zouden zijn.

Het dragen van het masker geeft een komisch beeld. Het is een groot object, je zou verwachten dat je een periscoop als speelgoed meeneemt. Door het te dragen krijgt het een functie als hulpmiddel; waar je zelf niet in staat bent om over een muur te kijken, helpt deze 'prothese' je om de mensen achter de muur te kunnen bespioneren. Zonder dat ze jou kunnen zien.



Afbeelding 18
Eyeteleporter, Juste Kostikovaite

DE KRINGVERJAARDAG (2)

Ik heb hem al vaker besproken: de kringverjaardag. Het is een lange dag met allerlei sociale interacties, ongemakkelijke situaties en onzekerheden. Het begint al bij binnenkomst: ik geef liever een hand maar anderen kiezen voor drie zoenen. Kan ik mijn voorkeur niet wat duidelijker maken?

In mijn afstudeerproject wil ik op humoristische wijze reageren op mijn ergernissen en onzekerheden. Ik blijf dicht bij mezelf, net zoals bij het vak onderzoek, omdat ik de groepsdynamiek niet zomaar kan veranderen. Natuurlijk kan ik de stoelen anders plaatsen maar er blijven ongemakkelijke situaties ontstaan en ik houd de wens om mij terug te trekken. Daarom maak ik hulpmiddelen die ik kan gebruiken tijdens situaties op de verjaardag. Bijvoorbeeld bij het begroeten, als ik enkel luister bij een gesprek tussen anderen of voor als ik mij verdekt wil opstellen. Aan het einde van het project kan ik een ontwerp laten zien als aanbeveling voor de kringverjaardag.

Er moet een plek zijn waar je je kan terugtrekken. Ik denk dat het goed is als daar een bepaalde flexibiliteit in zit; zodat je je helemaal kunt afzonderen, of dat je nog wel kunt toekijken zonder gezien te worden. Toekijken hoeft wat mij betreft niet vanaf een afstand; ook midden in de kring zou meepraten niet verplicht hoeven zijn. Hiervoor wil ik ook een hulpmiddel maken, om duidelijk te maken wat je positie is. Ook om te laten zien dat jij jouw positie als toekijker prettig vindt. Met inspiratiebeelden van Allan Wexler (Screen Chair) en Juste Kostikovaite met zijn eyeteleporter wil ik op humoristische wijze de sociale normen van de kringverjaardag zichtbaar maken en bevragen. Misschien gaan anderen zich ongemakkelijk voelen en ontstaat er een gesprek. Het zal wel een gesprek zijn waarin ik mijn positie kan uitleggen en versterken. Ik geloof dat ik hiermee een bijdrage kan leveren aan het normaliseren van alleen zijn.

Afbeelding 19
Schetsen voor de kringverjaardag



ALLEEN



ALLEEN

Voor lange tijd was mijn vraag: hoe kan ik het alleen zijn normaliseren? Omdat ik in allerlei situaties het gevoel had dat ik 'raar' ben, dat ik als 25-jarige student liever alleen activiteiten onderneem dan samen. En dat ik in alle gevallen liever alleen op de bank zit dan dat ik naar een feestje ga. Ik wilde ook een pleidooi geven voor hoe prettig alleen zijn wel niet is, en waarom iedereen vaker alleen zou moeten zijn.

Het afgelopen jaar is mijn visie gegroeid. Nog steeds zou ik alleen zijn verder willen normaliseren en nog steeds zou ik mensen aanmoedigen om wat vaker alleen te zijn. Toch merkte ik tijdens de ontwerppraktijk en het schrijven van mijn scriptie dat alleen zijn niet zo simpel is als het lijkt.

In de politiek worden beleidskeuzes niet altijd goed afgestemd op mensen die alleen wonen. Het helpt ook niet dat conservatieve partijen staan voor een beleid waarin gezinnen het belangrijkste zijn, terwijl ik vind dat er gestreefd moet worden naar een beleid waarin alle woonvormen en gezinssamenstellingen gelijke rechten krijgen. De negatieve bijklank van het alleen wonen speelt mee bij het algemene denkbeeld van alleen zijn. Daar komt bij dat mensen evolutionair gezien ergens bij moeten horen. Het maakt dat alleen zijn, met name bij situaties waar dat niet gebruikelijk is, veel onzekerheden oproepen.

Alleen zijn zorgt bij mij niet alleen voor een worsteling met de sociale norm, maar het kan ook een innerlijk conflict geven. Vooral na een lange tijd alleen zijn kan ik in mijn binnenwereld verdwijnen en de connectie met de buitenwereld verliezen. Ik voel mij soms eenzaam, terwijl ik ook geniet van het alleen zijn. Daarnaast vraag ik me af of anderen mij wél eenzaam vinden.

Het ultieme alleen zijn kan ik niet vinden in mijn ontwerpen. Als ik alleen en onzichtbaar ben, en dus geen masker hoeft te dragen, draag ik dus ook geen positieve waarden uit. Zo zal ik het alleen zijn niet normaliseren.

Als ik het alleen zijn wél wil uitdragen, zet ik dus eigenlijk een publiek masker op. Dan ben ik toch nog bezig met hoe ik op mensen overkom, en ben ik niet meer (denkbeeldig) alleen. Het vieren van alleen zijn door bijvoorbeeld een humoristisch object te gebruiken maakt dat ik positieve waarden uitstraal. Zolang ik nog fysiek alleen ben zal niemand ze zien, maar als ik ze meeneem naar een kringverjaardag kan ik mijn eigen positie versterken.

Uiteindelijk verliest alleen zijn betekenis als er geen anderen meer zijn. Net als iedereen blijf ik heen en weer bewegen tussen gezelschap en afzondering. Misschien zonder ik mij wat vaker af dan gemiddeld. Ik denk niet dat dat mij eenzaam maakt.

Afbeelding 20
Alleen op de open dag



Zoals gezegd is de vraag of ik eenzaam ben onmogelijk te beantwoorden met ja of nee. Soms ben ik eenzaam. Tegelijk zoek ik het alleen zijn op. Ik vier zelfs het alleen zijn. In het onderzoek naar eenzaamheid, alleen zijn en onzekerheid over sociale normen ben ik herkenbare dingen tegengekomen . Ik heb teksten gelezen waar ik het mee eens ben en ik heb teksten gelezen die mijn onzekerheden helaas bevestigen. Ik heb veel met mensen gepraat over het alleen zijn, en het stemt me goed dat lang niet iedereen dacht dat alleen zijn eenzaam is. Alleen wonen en alleen zijn is steeds normaler.

De sociale constructies die nog bestaan wil ik op humoristische wijze bevragen. Als ik alleen zijn niet zwaar vind, moet ik het ook niet zwaar behandelen. Laat ik iets leuks maken van de eenzaamheid en ongemakkelijkheid. Gelukkig ben ik (niet) alleen.

Alleen zijn verliest
betekenis als er geen
anderen meer zijn.

VERWIJZINGEN

LITERATUUR

- Albert Heijn. (2023, 6 december). *Albert Heijn kerstcommercial 2023: Kerst gaat vooral om met wie je aan tafel zit* [video]. YouTube. Geraadpleegd op 20 februari 2024, van <https://www.youtube.com/watch?v=4QTW0lq2vz4>
- Aurimas. (2014, 24 oktober). *trick your visual perception with eyeteleporter by juste kostikovaite*. Designboom. Geraadpleegd op 9 maart 2024, van <https://www.designboom.com/design/juste-kostikovaite-eyeteleporter-mask-mirrors-cardboard-visual-perception-10-24-2014/>
- Bakker, J. (2015). *In stilte*. Atlas Contact.
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2015). *Welzijn; sociale verbanden en relaties, 2003-2012* [dataset]. Geraadpleegd op 20 oktober 2023, van <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/81468ned/table?ts=1711203028294>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2018, 2 juni). *Woonoppervlakte in Nederland*. Geraadpleegd op 23 maart 2024, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2018/22/woonoppervlakte-in-nederland#:~:text=Gemiddeld%20heeft%20een%20Nederlander%2053,persoon%20doorgaans%20kleiner%20dan%20daarbuiten>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2018, 18 december). *Huishoudensprognose 2018-2060*. Geraadpleegd op 3 maart 2024, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2018/51/huishoudensprognose-2018-2060>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2021). *Prognose huishoudens naar type; leeftijd, burgerlijke staat, 2022-2070* [dataset]. Geraadpleegd op 20 oktober 2023, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/cijfers/detail/85084NED?dl=622F1>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2023). *Bevolking, huishoudens en bevolkingsontwikkeling; 1899-2019* [dataset]. Geraadpleegd op 20 oktober 2023, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/cijfers/detail/37556?dl=DB83>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2023). *Huishoudens; typering naar grootte, 1 januari* [dataset]. Geraadpleegd op 20 oktober 2023, van <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/70133ned/table?ts=1711135809181>
- D66. (z.d.). *Een huis dat aansluit bij je wensen*. Geraadpleegd op 16 november 2023, van <https://d66.nl/standpunten/wonen/>
- Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science (New York, N.Y.)*, 302(5643), 290–292. <https://doi.org/10.1126/science.1089134>

- Euronews Travel. (2023, 8 augustus). *Local people are becoming increasingly frustrated by restaurants looking to maximise profits from tourists during the busy summer season*. Geraadpleegd op 26 januari 2024, van <https://www.euronews.com/travel/2023/08/08/table-for-one-barcelonas-restaurants-turn-away-solo-diners-in-favour-of-tourist-groups>
- Froukje. (2021). Ik Wil Dansen [Lied]. Op *Licht en Donker*. Top Notch Music BV.
- Gemeente Zwolle. (z.d.). *Tarieven afvalstoffenheffing*. Geraadpleegd op 10 oktober 2023, van <https://www.zwolle.nl/tarieven-afvalstoffenheffing>
- Hellofresh. (z.d.). *Tot wel € 110 korting*. Geraadpleegd op 23 maart 2024, van https://www.hellofresh.nl/pages/value-messaging-page?c=UW-10LWN&discount_comm_id=ea784fee-11e2-45df-bb11-51a4b6189065&expiry=true&gad_source=1&gclid=EALalQobChMlz6KGhduKhQMVHS0GAB20Hgp_EAAYASAAEgK6CvD_BwE
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: the day reconstruction method. *Science (New York, N.Y.)*, 306(5702), 1776–1780. <https://doi.org/10.1126/science.1103572>
- Levin, K. (1993). Kim Levin: Allan Wexler. In M. Fehr, *Allan Wexler, Structures for reflection* (pp. 13-17). Druckhaus Cramer.
- Motivaction (z.d.). *museumbezoek millennials* [infographic]. Geraadpleegd op 20 februari 2024, van <https://www.motivaction.nl/images/Infographic-museumbezoek-millennials.png>
- Muis, R. (2019, 16 december). *Kloostercomplex Theodorahof in Zwolle getransformeerd door SACON architecten*. Architectenweb. Geraadpleegd op 6 december 2023, van <https://architectenweb.nl/nieuws/artikel.aspx?id=46953>
- PLUS supermarkt. (2023, 5 december). *kerstcommercial 2023 | Goed Eten is samen eten* [video]. YouTube. Geraadpleegd op 20 februari 2024, van https://www.youtube.com/watch?v=Ob3k7I_J5Zg
- Schreiber, D. (2022). *Alleen* (van Kan, Vert.) Nieuw Amsterdam.
- SGP. (z.d.). *Eenverdieners*. Geraadpleegd op 17 november 2023, van <https://sgp.nl/standpunten/eenverdieners>
- Serpentine Galleries. (2023, 15 september). *Serpentine Gallery Pavilion 2011 by Peter Zumthor*. Geraadpleegd op 30 november 2023, van <https://www.serpentinegalleries.org/whats-on/serpentine-gallery-pavilion-2011-peter-zumthor/>
- SGP. (2023, 2 november). *SGP, CDA, CU en BBB: Gezin verdient grondwettelijke bescherming*. Geraadpleegd op 17 november 2023, van <https://tweedekamer.sgp.nl/actueel/nieuws/sgp-cda-cu-en-bbb-gezin-verdient-grondwettelijke-bescherming>
- Slob, M. (2020). *De lege hemel*. Ambo|Anthos.

Stadslab RAUM. (2021, 25 maart). SINGLISM, WAT IS DAT? | Aflevering 1 – Alleen is oké | Marjon Moed [Video]. YouTube. Geraadpleegd op 10 oktober 2023, van <https://www.youtube.com/watch?v=qwON9JCutkY>

Van der Poel, T. (2023, 27 december). 'Met de feestdagen zou niemand alleen moeten zijn'. Omroep Gelderland. Geraadpleegd op 2 januari 2024, van <https://www.gld.nl/nieuws/8062288/met-de-feestdagen-zou-niemand-alleen-moeten-zijn>

Visional Design. (2022, 28 juli). *Wat is een studio?*. Geraadpleegd op 23 maart 2024, van <https://www.visionaldesign.nl/blog/wat-is-een-studio>

Vonk, R., & Hoorens, V. (2022). *Sociale psychologie*. Boom.

Wexler, A. (z.d.). *Screen chair*. Geraadpleegd op 9 maart 2024, van <https://www.allanwexlerstudio.com/projects/screen-chair>

Wortelboer, E. (presentator) & Van Rossum, M. (presentator). (2023, 11 november). *Relaties*. (Seizoen 1, Aflevering 1) [aflevering tv-serie]. In Wortelboer en Van Rossem, BNN-VARA.

AFBEELDINGEN

Afbeelding 1

Tadema, N. (2023, 8 maart). *Beïnvloeden op een tuinstoel-kringverjaardag*. [foto]. Scoren met woorden. Geraadpleegd op 24 maart 2024, van <https://scorenmetwoorden.nl/beïnvloeden-kringverjaardag/>

Noot. Aangepast overgenomen.

Afbeelding 2

Eigen afbeelding

Afbeelding 3

Eigen afbeelding

Afbeelding 4

Probeert te bellen [foto]. Me to We. Geraadpleegd op 24 maart 2024, van <https://www.me-to-we.nl/wat-er-allemaal-gebeurt-als-je-kinderen-ouder-dan-4-zijn/>

Noot. Aangepast overgenomen.

Afbeelding 5

Meekel, R. (z.d.). *Restaurant: Alleen oké* [foto]. Human. Geraadpleegd op 24 maart 2024, van <https://www.human.nl/3fm/lees/2021/juni/singlegoals-3.html>

Afbeelding 6
Eigen afbeelding

Afbeelding 7
Van der Poel, T. (2023, 27 december). 'Met de feestdagen zou niemand alleen moeten zijn'. Omroep Gelderland. Geraadpleegd op 2 januari 2024, van <https://www.gld.nl/nieuws/8062288/met-de-feestdagen-zou-niemand-alleen-moeten-zijn>
Noot. Aangepast overgenomen.

Afbeelding 8
Eigen afbeelding

Afbeelding 9
Eigen afbeelding

Afbeelding 10
Offenbach, J. (2011). *Serpentine Gallery Pavillion 2011, designed by Peter Zumthor* [foto]. Archdaily. Geraadpleegd op 24 maart 2024, van <https://www.archdaily.com/146392/serpentine-gallery-pavilion-2011-peter-zumthor>

Afbeelding 11
Eigen afbeelding

Afbeelding 12
Wexler, A. (z.d.). *Screen Chair* [foto]. Allan Wexler Studio. Geraadpleegd op 24 maart 2024, van <https://www.allanwexlerstudio.com/projects/screen-chair>

Afbeelding 13
Eigen afbeelding

Afbeelding 14
Eigen afbeelding

Afbeelding 15
Eigen afbeelding

Afbeelding 16
Eigen afbeelding

Afbeelding 17
Eigen afbeelding

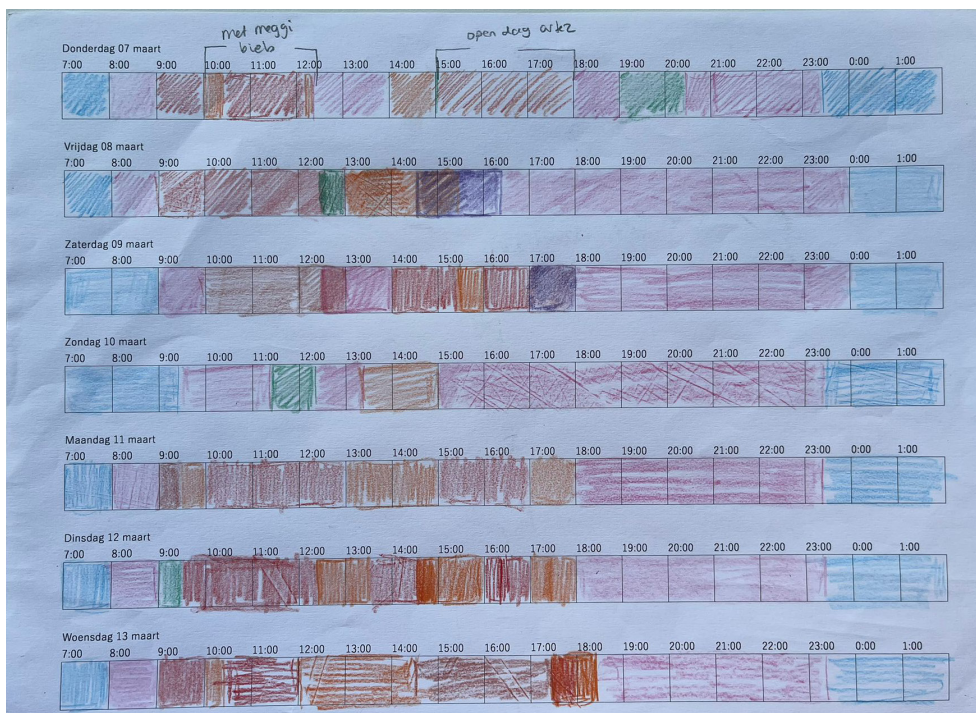
Afbeelding 18
Kostikovaite, J. (z.d.). *eyeteleporter* [foto]. Designboom. Geraadpleegd op 24 maart 2024, van <https://www.designboom.com/design/juste-kostikovaite-eyeteleporter-mask-mirrors-cardboard-visual-perception-10-24-2014/>








Afbeelding 19
Eigen afbeelding

Afbeelding 20
Hoek, I. (2024). *Alleen zijn onderzoeken op de open dag* [foto].

BIJLAGEN

BIJLAGE 1: TIJDSBESTEDING



slapen 
Alleen thuis 
Alleen in het openbaar 
samen met iemand in het openbaar 
Binnen, waar ook anderen zijn 
in gesprek/bespreking 
Alleen op school 

BIJLAGE 2: ENQUÊTE

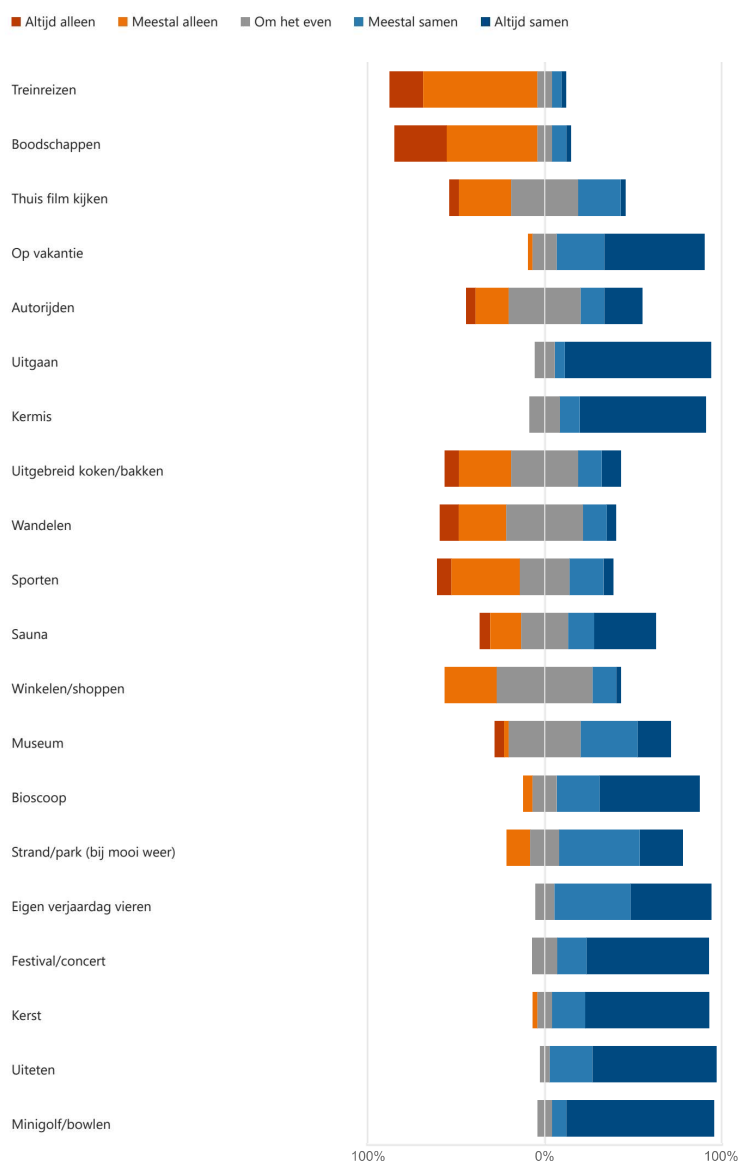
Vraag 1:

Waar denk je aan bij het woord 'alleen'?

- Geen leven om je heen
- Dat je dingen alleen doet...alleen hoeft niet altijd eenzaam te zijn maar kan ook als je verder niemand hebt.
- Met mijzelf
- In mijn eentje zijn
- Eenzaamheid, single zijn, geen rekening hoeven houden met anderen
- 1 ding
- Zelfstandig of zielig
- Rust
- Zonder anderen
- een gevoel
- Geen sociaal contact, alleen op mijn kamer, alleen in de natuur, vrijgezel
- Zonder iemand die je kent
- Op mezelf zijn
- Niemand die ik ken om me heen
- Rustig op mijzelf, geen afleiding
- Familie
- Alleen thuis
- Rust, reflectie , tot jezelf komen
- Single relatie
- Rust, bijkomen, soms eenzaam
- Geen mensen om me heen
- Met jezelf zijn. En dan niet dat je perse eenzaam bent.
- niet rond anderen zijn
- Zonder anderen
- Een individueel
- Geluk
- Zonder anderen zijn of je niet begrepen en eenzaam voelen
- Geen anderen erbij
- rustig, kalmte, grote lege ruimte, de wind
- In je eentje zonder iemand anders
- Hdp
- iets doen als individu
- Zonder mensen waarmee je contact hebt
- Niet hebben om mee te praten
- Met die feestdagen niks leuks doen met familie

Vraag 2:

Doe/bezoek jij de volgende activiteiten/plekken in je eentje of samen met anderen?



Vraag 3:

Kan je uitleggen waarom je wel/niet alleen de boodschappen doet?

- Ik vind het prettig om zonder afleidingen boodschappen te doen
- Samen is het leuker om te doen, maar alleen gaat het sneller
- je voelt je niet opgejaagd door anderen en kan rustig je gang gaan. Daarintegen is het vaak wel gezellig om het samen te doen als je bijvoorbeeld samen gaat eten.
- Praktisch gezien is het logisch om alleen mijn boodschappen te doen omdat ik op mezelf woon. De boodschappen zijn dus voor mij.
- Als ik zelf wat nodig heb ga ik alleen.
- Ik heb dan meer focus
- Woon alleen en doe het vaak tussendoor
- Ik woon alleen dus ga bijna altijd alleen boodschappen doen behalve als ik bij iemand ben en gewoon mee naar de winkel ga
- In de meeste gevallen heb ik mijn hulphond bij me, maar vaak geen andere personen
- Ik koop de boodschappen alleen voor mijzelf. Stel ik ga samen met iemand eten en koken, dan gaan we samen.
- Noodzakelijk en geen sociale activiteit
- Ik vind het irritant als andere me afleiden ik zoek vooraf uit wat ik wil en wat in de bonus is.
- Wel alleen, dan heb ik geen afleiding van degene die met mij is.
- Ik woon op mezelf, dus ik heb niemand om boodschappen mee te doen.
- Ik woon op mezelf en vind het fijner om alleen boodschappen te doen, misschien gaat iemand wel kritiek hebben op wat ik koop. Dus ik ga liever alleen.
- alleen wanneer ik niet rond partners ben of enkel voor mezelf kook. bij mijn partners veelal samen omdat we ook samen koken
- Soms samen en als mijn man moet werken alleen
- Woon ook alleen
- Ik doen altijd boodschappen met mn vriend samen aangezien ee dan dr auto beschikbaar is.
- Ik heb eten nodig voor in huis, dus doe het daarom alleen
- Kan ik mij beter concentreren
- Ik woon alleen dus voor het eten doe ik meestal alleen boodschappen
- Kan ik in m'n eigen tempo de winkel door
- Ligt aan mijn woonsituatie op dat moment/ of ik in de buurt ben bij vrienden die ook boodschappen moeten halen
- Niet, kan dit van wege beperkingen niet
- Te snel over prikkelt raken dus als ik dat met iemand ga doen dan word ik al helemaal gek
- Ik vind het makkelijk, want dan kan ik zelf rustig kiezen wat ik koop

- Ik vind het prettig om zonder afleidingen boodschappen te doen
- Samen is het leuker om te doen, maar alleen gaat het sneller
- je voelt je niet opgejaagd door anderen en kan rustig je gang gaan. Daarintegen is het vaak wel gezellig om het samen te doen als je bijvoorbeeld samen gaat eten.

Vraag 4:

Kan je uitleggen waarom je wel/niet alleen uiteten gaat?

- Niet gezellig alleen
- Met meerdere is t gezelliger, kletsen en eten
- Nou ik heb nu geen geld om uit eten te gaan, dus als ik uit eten ga dan is dat meestal met mijn vriend die dan betaald maar ik heb geen moeite om alleen uit eten te gaan, wel vind ik het gezelliger om met iemand uit eten te gaan
- Alleen eet ik liever thuis
- Gezelliger om samen te doen, lijkt mij raar om alleen te doen
- alleen vind ik ongemakkelijk
- ik vind het gezelliger om met anderen uit eten te gaan
- Uiteten is duur, dus als toch alleen voor mezelf is dan kan net zo goed zelf koken en of bestellen. Als ik aan reizen ben doe ik dat meestal alleen dus dan eet ik ook alleen
- Omdat ik een soort druk voel als ik alleen ga eten en het gevoel heb dat het niet hoort. Ik voel me dan ook schuldig dat ik een tafel voor mezelf bezet hou als het heel druk is en er meer mensen aan die tafel kunnen zitten.
- Uit eten gaan ervaar ik zelf als een mogelijkheid om te socializen met vrienden en familie
- ik zou niet alleen uiteten gaan als het niet nodig is. je voelt je vaak opgelaten in je eentje .
- Meestal wel samen met iemand omdat ik dat gezellig vind. En meestal gaat het om een speciale gelegenheid.
- Meestal samen want kan kletsen
- Nee hahahaha uiteten alleen dat zou ik niet willen ben best sociaal dus zelfs als ik alleen ga heb ik altijd wel gezelschap mee of afhalen maar dat is dan wel alleen
- Niet alleen omdat ik dat toch te ongemakkelijk vind
- Ik zie uiteten ook als een soort van uitje om met je vrienden die je niet zo vaak ziet bij te kletsen en wat leuks te doen
- Uit eten gaan doe ik eigenlijk alleen met speciale gelegenheden, dus dat is vaak met andere mensen
- Ik vind uit eten gaan quality time voor met mijn vrienden. Ik heb dus ook niet de behoefte om alleen uit eten te gaan. Dat vind ik zonde van mijn geld. Dan kan ik net zo goed bestellen in mijn logica

- Heel ongezellig in je eentje
- Money money money. Ervaring delen.
- Ik vind dat een uitje voor mijn gezin of date met mijn partner. Ik vind het fijn om dat samen te doen.
- Ik hou van met mensen kletsen. Als ik alleen zou willen zou ik alleen gaan. Maar ik ga meestal alleen uiteten met vrienden of om iets te vieren.
- Ik ben nogal gezet, dus ik durf niet alleen uit eten omdat mensen me dan misschien belachelijk gaan maken.
- uit eten gaan vind ik een viering van vriendschap/samenzijn, voor mij alleen spaar ik dat geld liever om thuis wat lekkers te maken.
- Niet gezellig
- Voel me aangekeken
- Waarom uit eten in je uppie. Veel leuker met meerdere mensen
- Ik ga wel alleen lunchen, koffie drinken, maar uiteten zit niet heel erg in de nederlandse cultuur om dat alleen te doen dus dat liever niet
- Is zo saai alleen
- Ik ga eigenlijk nooit alleen uiteten maar als ik bijvoorbeeld alleen op vakantie ben ofzo dan moet je wel
- Vind ik ongemakkelijk, alleen aan een tafel terwijl de rest samen of met een groep is. Ik heb het nog niet gedaan maar wil het in de toekomst wel
- dit heb ik nog nooit gedaan en zou ik ook niet snel doen omdat ik dan toch liever een eigen maaltijd voor mezelf maak. dan voel ik me meer op mijn gemak
- Niet, niet mogelijk
- Drempel is nog te hoog om alleen te gaan, bang wat andere van mij zullen vinden.
- Het lijkt me niet leuk om alleen uiteten te gaan, want dan is er niemand om mee te praten
- Als ik alleen eet zit ik liever thuis in m'n joggingbroek
- Ik denk dat mensen mij raar gaan aankijken als ik alleen uit eten ga. Meer een gedachte in mijn hoofd
- Niet alleen/ in gezelschap voel je je dubbel alleen