

Still

VERSTILLING VERBINDING ENGAGEMENT



MUŽIKANT CHARLOTTE
ADIGÉRY. "HUMOR IS ECHT
BRANDSTOF"

ZET EEN NIEUWE
GENERATIE DE
JUWELENINDUSTRIE
OP ZIJN KOP?

OPNIEUW LIEFHEBBEN
NA PARTNERVERLIES:
TUSSEN TABOE EN
VLINDERS

Woorden



Lieve lezer,

Laatst zat ik op restaurant. Niet alleen, dat durf ik niet, maar met twee. Aan het tafeltje naast ons, in het volgepakte restaurant, zat een koppel tegenover elkaar. Ze waren 70, misschien 75. Hij droeg een colbert, zij een jurk met daarover een warme slobbertrui met lange mouwen. De tafeltjes stonden iets te dicht bij elkaar en ik voelde me al een beetje ongemakkelijk omdat ze zouden kunnen meeluisteren en wij onvermijdelijk met hen. Maar ze glimlachten vriendelijk naar ons, blikten op de kaart, bestelden vervolgens hetzelfde gerecht en nipten gelijktijdig van hun glas wijn.

Wij praatten de hele avond vol terwijl zij in stilte tegenover elkaar zaten. Maar het was geen stilte waar ik plaatsvervangend ongemakkelijk van werd. Geen stilte die problemen of spanningen verzwegen. Geen stilte van twee mensen die uit verveling tegenover elkaar zaten omdat hun woorden op waren. Omdat alles al gezegd was. Nee. Het was een andere stilte. Een heel innig, respectvol zwijgen. In alle rust leunden ze in gedachten achterover alsof ze de voorbije week, maand, jaar, het voorbije leven een beetje neerlegden. Soms schonk hij haar een beetje bij uit de fles wijn. Dan weer stak zij haar vork naar hem uit zodat hij kon proeven van haar gerecht dat hetzelfde was als wat op zijn eigen bord lag, maar toch anders.

Pas toen zij vertrokken en hij haar jas liefdevol over haar schouders drapeerde, zag ik het: dat zij één arm tot over de elleboog in het gips had. De andere stak ze routinematig door de zijne en volgde hem naar de uitgang. Ik keek hen na. Zag hoe zij hem nodig had en hij haar. Gearmde silhouetten, vervlochten door het leven. Hun woorden waren niet op. Ze hadden er gewoon geen nodig.

Stille groeten,

Ik

op pad SOLO DATEN met



**Hoe onze maatschappij
(niet) gemaakt is om dingen
alleen te doen**

ezelf

Stiltehoeves, retraites en andere ontsnappingspogingen uit het drukke dagelijks leven, zijn al een tijdje ingeburgerd. We hebben nood aan vertraging, rust in ons hoofd en me-time. Daar zijn we het quasi allemaal over eens. Maar wanneer we 'gewone' dagelijkse dingen rustig in ons eentje willen doen, worden we toch nog steeds vreemd bekeken. Of dat is toch hoe we het ervaren. Alleen op restaurant gaan, naar de cinema, op vakantie of naar een concert: dat durven de meesten niet. Omdat we bang zijn om 'zielig' gevonden te worden. Om bekeken te worden, en beoordeeld: je zal geen vrienden hebben, want anders zat je wel in gezelschap op restaurant. Toch? Sommige mensen slagen erin dit stigma naast zich neer te leggen en delen met ons de voordelen en geneugten van 'solo daten'. Anderen wagen het niet en spelen op veilig. "Misschien moet ik de stap toch eens durven zetten, dan zal ik waarschijnlijk merken dat er helemaal niets vreemd aan de hand is".

Er is al veel onderzoek gedaan naar in je eentje allerlei dingen ondernemen. De resultaten zijn eenduidig: het is goed voor je. Je kan tot rust komen, je gedachten ordenen en je wordt er mentaal sterker door. Je zou er zelfs productiever, empathischer en creatiever van worden. Bovendien worden we doorheen een gemiddelde dag regelmatig beïnvloed door andermans mening, stem en karakter. Zowel *in real life* als online. In je eentje kan je je eigen stem terugvinden. En kan je in die verbinding met jezelf weer eens intern proberen polsen: 'wat wil ik nu eigenlijk? Wat denk ik? Wat voel ik?'

Die stemmen ben ik gaan opzoeken. In mijn eentje, want als journalist ga je gewoonlijk solo op pad. Ik trok eerst naar Antwerpen, ging eens luisteren in Overijse, begaf me vervolgens naar Gent en eindigde in Brussel. Op deze plaatsen trof ik interessante meningen van mensen die graag alleen op ontdekking gaan, en van anderen die dat niet durven. Ik onderzocht ook wat de wetenschap te bieden heeft over dit onderwerp, om u als lezer mee te kunnen nemen in deze reportage over solo daten. Trek er met mij mee op uit, en trek vervolgens gerust zelf uw conclusies.



"Je moet alle beslissingen zelf nemen. Als je alleen op pad gaat, is het volledig up to you."

FOTO: ELLEN ROMBOUIS

Burcht, Antwerpen

Lobke

Van den Wijngaert

Voor chef van beroep Lobke Van den Wijngaert, draait het om vrijheid en diepere ervaringen. "Eén keer ben ik per ongeluk alleen gaan eten in een *sharing*-restaurant. Dat was natuurlijk wel een beetje lastig, als je op dat moment niemand bij je hebt om mee te *sharen*", lacht de enthousiaste Lobke. "Maar buiten die uitzondering, vind ik het heel fijn om in mijn eentje op restaurant te gaan of een koffie te gaan drinken." Lobke is een jonge, sociaal geëngageerde chef uit het Antwerpse. Ze bruist van energie terwijl ik met haar praat. Vrolijk en standvastig staat ze mij te woord.

Lobke is van jongs af aan gestimuleerd om er op uit te trekken, vertelt ze. Ze heeft hotelschool gestudeerd, en dat hield in dat ze als leerling gedurende 3 maanden alleen op buitenlandse stages ging. "Ik was 15 jaar, deed daar mijn was en plas zelf, ging naar de winkel, zorgde voor mezelf. Ik heb dus toen al geleerd om heel vrij te zijn. En ik vond het

ook heel leuk om daar ter plaatse nieuwe mensen te leren kennen en connecties te maken, als ik daar op dat moment zin in had. Vrij en zelfstandig op pad gaan, is dus geen drempel voor mij. Ik geniet daarvan. En daarna, als jongvolwassene, ben ik alleen op restaurant beginnen gaan om mij te kunnen focussen op de maaltijd."

ME, MYSELF AND I

Studies tonen aan dat omgang met andere mensen energie vraagt. Dat is zeker niet noodzakelijk negatief. Maar sociaal contact vraagt sowieso wel onze aandacht. De inhoud van een gesprek is vaak de grote focus, maar ook de andere persoon zijn mening over de activiteit: wat je gespreks-partner van het eten, het concert of de omgeving vindt. Je bent met hem, haar of een groep mensen bezig. En dat kan ten koste gaan van je eigen rust of ervaring. "Ik ga voornamelijk alleen op restaurant om met het

eten bezig te zijn", verduidelijkt Lobke. "Als ik met iemand in gesprek ben, gaat de rest van de ervaring zo goed als helemaal verloren."

VRIJHEID

Lobke is chef en haar man werkt in de horeca. Samen gaan ze graag uit eten en genieten ze van de ervaring. Door hun drukke agenda's is dat echter soms lastig te realiseren. Dit is ook een van de nadelen van uitsluitend in gezelschap op stap gaan. Als je altijd met anderen rekening moet houden, beperk je jezelf. Wil jij naar dat ene concert maar kan niemand mee of is die muziekgroep niet echt de andere zijn *cup of tea*, tja, dan blijf jij dus ook thuis. Als je tenminste enkel in gezelschap wil gaan. Wil jij dat ene nieuwe restaurant al lang uitproberen maar houdt niemand uit je vriendenkring van *Korean barbecue*, dan moet je inbinden en weer naar die ene Franse brasserie gaan waar iedereen wél dol op is. En dat geldt ook voor reisbestemmingen, tentoonstellingen en films. Compromissen sluiten is de boodschap, als je niet in je eentje op ontdekking wil gaan. "Ik deel mijn ervaringen achteraf wel graag met mijn man of met vrienden", licht Lobke toe. "Zij zijn het trouwens intussen al gewoon dat ik graag alleen op pad ga. Ze weten dat ik erg zelfstandig ben. Ook naar de cinema ben ik al vaak alleen gegaan. Ik ben fan van Harry Potter, en als ik niet meteen in mijn omgeving iemand ken die die films ook wil zien, waarom zou ik dat dan moeten missen?", vraagt ze zich luidop af. "Ik denk dat het belangrijk is dat mensen soms hun eigen *flow* volgen. Dat kan gewoon een koffietje in je eentje zijn. Dat doe ik ook regelmatig, als mijn zonen in het weekend naar de scouts gaan. Dan ga ik naar mijn favoriete koffiebar in de stad, bestel ik een koffie en iets lekkers, en zit ik daar gewoon te genieten", vertelt Lobke met een glimlach op haar gezicht, dromend van haar volgende koffiezondag. "Dat is echt een momentje voor mezelf. Een momentje waarop niets moet en ik even tot rust kan komen."

ZELFZEKER

Ik vroeg Lobke of zij sterker in haar schoenen staat omdat ze dingen alleen doet. En of dat een voorwaarde is om solo op pad te durven gaan. "Tja, het gebeurt wel eens dat mensen je aankijken. En die blikken, daar moet je dan tegen kunnen. Ik trek mij daar niets van aan.

Maar ik begrijp wel dat dat niet voor iedereen evident is", geeft ze toe. "Daarnaast moet je ook alle beslissingen zelf nemen. Misschien laat je in gezelschap al wel eens iets aan je gesprekspartner over, wanneer de ober iets komt vragen. Als je alleen op pad gaat, is het volledig *up to you*," verduidelijkt de dynamische jonge vrouw. Dat kan misschien spannend aanvoelen. Maar het is ook een kans om jezelf weer beter te leren kennen. Je eigen interesses en keuzes krijgen prioriteit en je leert luisteren naar je eigen behoeftes. Dat kan een krachtig gevoel creëren en je zelfvertrouwen een boost geven.

ECONOMISCH

Er is natuurlijk ook nog de harde realiteit voor de eigenaar van een restaurant of de hoteluitbater: *it's all about the money*. Lobke weet als chef als geen ander dat horeca hard werken is: je moet je zaak draaiende houden. En de meeste structuren in onze maatschappij zijn gericht op minstens 2 personen, zoals een tafel voor 2 of een hotelkamer met 2-persoonsbed. Dat betekent dat als je alleen komt, je zogezegd hun mogelijke inkomsten vermindert. Zien ze ons dus in de horeca niet graag alleen komen? Worden we door het personeel beoordeeld? "Het klopt dat personeel je soms niet graag alleen ziet komen", zegt ze ernstig. "Ik vind dat een kwalijke attitude. Bijvoorbeeld in hotels, vind ik dat de standaardprijs voor 1 persoon moet zijn, en elke extra persoon gewoon moet bijbetalen. Helaas is het vandaag omgekeerd. Je betaalt een prijs per kamer. En iemand alleen betaalt meestal evenveel als 2 personen, omdat er vaak geen 1-persoonskamers bestaan. De infrastructuur van hotels en restaurants kan aangepast worden zodat er 1-persoonsplaatsen gecreëerd worden. Een *shared table* of plaatsen aan de bar: op die manier wordt dat opgelost."

IS LOBKE VAN DEN WIJNGAERT?

Lobke (35) houdt van koken, reizen en eten. Ze is in haar professionele leven dan ook chef gastro-engineering (oftewel chef) en voorzitter van de Beroepsvereniging België / Nederland voor chef gastro-engineering en zorg. Ze woont in Burcht (Antwerpen) met haar man en zonen Mathis en Nathan (II). Lobke even mag dromen over een nieuw project, zou ze graag kinderboek schrijven over smaak en smaakproblematieken.



Overijse

Valerie Boedts

Onderzoek toont aan dat mensen activiteiten soms leuker vinden als ze alleen zijn, dan wanneer er gezelschap bij is. Ze genieten er op een andere manier van, beleven de ervaring intenser en steken hun energie niet in het sociale gebeuren. Mensen zouden dus gebaat zijn bij allerlei momentjes alleen met zichzelf. Momentjes die we vandaag de dag nog steeds meestal samen met anderen opvullen. Want we vinden alleen zijn niet evident.

COOL

Ook Valerie Boedts wil liefst gewoon de verwachtingen van de maatschappij volgen, uit schrik voor wat anderen zouden denken als ze haar iets alleen zien doen. Ik tref Valerie in het rustieke Overijse, waar ze met haar verloofde, kinderen, pluskinderen en

hond geniet van de winterse taferelen in hun prachtige tuin.

"Zelf beoordeel ik mensen helemaal niet als ik hen alleen op pad zie. Iedereen mag van mij doen wat hij wil. En toch denk ik dat ik wel beoordeeld word. Gek, hè?", vraagt Valerie zich retorisch af. Dat raakt een interessante kwestie aan. We weten dat mensen kijken. We denken dat ze ons negatief beoordelen. Maar doen ze dat ook? Misschien kijken ze en vinden ze het net cool dat iemand in zijn eentje van een vol-au-vent met frietjes zit te genieten. Heerlijk rustig, met enkel zijn eigen gedachten. Valerie vindt het alleszins prima en zelfs bewonderenswaardig dat anderen dat kunnen. "Laatst had ik met een vriendin in een restaurant afgesproken. Ze belde me dat ze te laat ging zijn. Ik heb 20 minuten alleen aan dat tafeltje gezeten en ik voelde

"Sociaal zijn kost soms energie. Het is dus behoorlijk tegenstrijdig dat ik toch zoveel zaken niet alleen durf te doen"

me zó ongemakkelijk", glimlacht Valerie. "Allemaal andere jonge mensen rondom mij. Tafels met 4, met 6,... En ik alleen. Elke minuut leek een eeuwigheid te duren."

PARADOX

De wekelijks yogales is het enige waar de vrolijke jonge mama wel alleen naartoe gaat. "Maar ook daar merk ik dat er soms kleine groepjes zijn: anderen die met 2 of 3 samen naar de les komen. En dus schaam ik me een beetje dat ik alleen kom", vertelt ze, een beetje geamuseerd over haar eigen uitspraken. "Alles wat in onze samenleving als een 'sociale' activiteit wordt beschouwd, zal ik nooit alleen doen omdat ik me er niet comfortabel bij voel", deelt Valerie, luidop nadenkend. Het gaat bij haar dus enkel om het mogelijke oordeel van anderen. Niet om het alleen met zichzelf zijn. "Als je mij vraagt om in de Ardennen 15 kilometer te gaan wandelen, in mijn eentje, zonder iemand tegen te komen, teken ik meteen. Dat vind ik zalig. Maar dus zonder een mogelijke mening van iemand in de buurt." En zo is Valerie een van die vele mensen die ervan geniet om dingen alleen te doen, maar het niet durft. Iemand die er eigenlijk echt baat bij zou hebben. "Ook ik geraak regelmatig overprikkeld en heb nood aan rust in mijn hoofd en mijn omgeving. Tijdens corona waren er vaak momenten waarop ik het niet erg vond om de sociale contacten wat te minderen. Begrijp me niet verkeerd, ik hou van de mensen in mijn omgeving en ga heel graag met hen om" zegt ze er snel al lachend bij. "Maar zoals zovelen, heb ik ook nood aan tijd voor mezelf, en aan dingen alleen doen. Sociaal zijn kost soms energie."

"Bij mij heeft het zeker te maken met sociaal aanvaardbaar gedrag stellen. Ik wil graag de norm volgen, dat is sterker dan mezelf"

Het is dus behoorlijk tegenstrijdig dat ik toch zoveel zaken niet alleen durf te doen", beseft Valerie.

NORM

Terwijl we van de verrassend mooie dag genieten, peinst Valerie verder. "In de meeste restaurants is alles voor minstens 2 personen ingericht. Dat helpt echt niet. Zelfs gewoon tijdens de lunch in een broodjeszaak gaan zitten, vind ik vervelend. Dan neem ik liever dat broodje mee en eet ik het op aan mijn bureau. En ik moet er niet aan denken dat ik alleen in een restaurant zou zitten en ik mensen tegenkom die ik ken... ik zou me enorm schamen. Dan zou ik al uitvluchten beginnen zoeken over waarom ik daar alleen zit. Dat gaat dus niet gebeuren", lacht ze. "Bij mij heeft het zeker te maken met sociaal aanvaardbaar gedrag stellen. Ik zie dat bij mezelf terugkomen op verschillende vlakken. Ik wil graag de norm volgen, dat is sterker dan mezelf. Tijdens het opgroeien is me dat zeker en vast aangeleerd, dat beseft ik heel goed. En het is duidelijk erg moeilijk om daarvan los te komen."

WIE IS VALERIE BOEDTS?

- Valerie is 38 en erg sportief: ze houdt van yoga, lopen en fietsen.
- Ze woont in Overijse met verloofde Arvin (50), zoon Noah (5), dochter Leni (2), en plusdochters Nina (20) en Laura (16).
- In het dagelijks leven is ze payroll analyst en in het niet-dagelijks leven zou ze graag eens op reis gaan naar Nieuw-Zeeland.

Ik voel elke steen onder mijn boots, hoor elke tak breken en trotseer de koude die zich door mijn kleren probeert te wurmen. Ik hoor mijn hart kloppen in mijn borst, laat mijn gedachten eindeloos razen en beseft dat ik echt alleen ben.

Toen ik onderzoek deed naar solo reizen, vond ik deze uitspraak online. Bingo, die man moest ik hebben. Niel Van Herck kiest ervoor om alleen op reis te gaan, en is overtuigd van de vele voordelen. Ik zoek hem op en vind gelukkig een vrij momentje in zijn creatieve agenda. Als hij niet aan het schrijven of lesgeven is, zit hij ondergedompeld in iemand zijn branding of community building. Of hij is op reis. Soms in gezelschap, soms alleen. Want hij houdt van de ervaring in zijn eentje. "Ik ben freelancer, dus ik ben het gewend om zelfstandig aan de slag te zijn. En ik reis graag alleen. Dat is een bewuste keuze. Maar voor de rest is het niet zo dat ik alles alleen wil doen", lacht Niel genereus. "Het is dus vooral werken of reizen. Concerten en festivals bijvoorbeeld, doe ik nooit alleen. Want dat vind ik een heel andere beleving. Muziek beleef ik graag met meerdere mensen, en ik bespreek ook graag de ervaring van een optreden achteraf met anderen. Maar reizen is voor mij echt een avontuur waar ik solo meer van geniet."

ONDERDOMPELING

Ik merk al meteen wat hij gemeen heeft met Lobke: ook Niel werd van jongs af aan gestimuleerd om zelfstandig in het leven te staan en op avontuur te gaan. En dat is hij blijven doen. "Sommige bestemmingen wou ik bewust alleen doen, zoals Japan. Dat land was mijn grote droom. Ik had op dat moment een partner, en met goede communicatie heb ik duidelijk kunnen maken waarom ik alleen op reis ging", verduidelijkt Niel enthousiast. "Je beleeft een land helemaal anders als je alleen reist. Je bent verplicht om je aan te passen, je onder te dompelen in de lokale cultuur. Met twee daarentegen, ben je snel geneigd om je eigen mini-wereldje te creëren. Je houdt meer vast aan je Westerse waarden. En ik vind dat je dan niet echt in de beleving zit. Ik vind het veel oprechter om het alleen te beleven."



Gent

Niel

Van Herck

CONNECTIE

Het hoeft niet enkel te gaan om verbinding met jezelf. Ook met anderen. Als je alleen op pad bent, is het makkelijker om met iemand onbekend een babbeltje te slaan dan wanneer je al in gezelschap vertoeft. Alleen op reis... maar toch socialer dan wanneer je met anderen op pad bent? Ja, bevestigt Niel. Je bent veel makkelijker benaderbaar als je alleen bent. Als koppel of als groep word je niet zo snel aangesproken, alleszins toch in mijn ervaringen tot nu toe. De ontmoetingen slo voel en spontaan en authentiek. En dat

kan gerust een kort gesprek zijn, waarna je wegen weer scheiden. Dat hoeven geen vriendschappen voor het leven te worden", lacht hij.

HARTJES

Net omdat er nog een stigma bestaat rond solo op pad gaan, kan het gebeuren dat mensen in je omgeving jouw solo-keuzes niet altijd begrijpen. Uit bezorgdheid, onwetendheid, maar ook afkeurend of net nieuwsgierig. Ook bij Niel werd er gemengd gereageerd. "Mijn pa reist ook graag, dus

hij begreep mijn passie voor reizen wel. Maar dat ik het alleen deed, daar was hij niet enthousiast over. Mijn moeder zat in een tweestrijd tussen heel gefascineerd en heel bezorgd", lacht Niel geamuseerd. "Maar ze is mijn grootste fan en reageert met alle mogelijke hartjes, likes en vlammetjes op mijn social media-posts (*lacht*). Het leuke is ook dat mijn moeder door mijn avonturen weer vaker is beginnen reizen. Wat mijn partner betreft, is het essentieel dat er 100% vertrouwen is. Doordat ik die volledige onderdompeling in de ervaring zo belangrijk vind, hou ik minimaal contact met het thuisfront. Anders word ik weer in de Belgische realiteit getrokken. Maar dat is dus niet altijd makkelijk voor mijn omgeving."

FILTER

'Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg', is een alom bekende Nederlandse uitspraak, maar gaat minstens evenveel op voor onze Belgische cultuur. Gedraag je niet te speciaal, blink niet te hard uit, val niet op. De samenleving verandert natuurlijk wel, en is niet meer dezelfde dan toen deze uitspraak nog dagelijkse kost was. Maar dat neemt niet weg dat wij gemakkelijk ons oordeel klaar hebben, en een wenkbrauw optrekken voor gedrag dat 'afwijkt' van wat we als de norm beschouwen. En de ene kan beter om met al die meningen, dan de andere. En Niel? "Het kan mij bitter weinig schelen wat anderen over mij denken", lacht hij. "Ik ken mezelf. Als mensen denken 'o charme' wanneer ik alleen op pad ga, 'hij zal geen vrienden hebben', weet ik heel goed dat ik wél veel vrienden heb. En trek ik me bijgevolg niets aan van wat anderen denken. Ik heb als het ware een filter voor zulke meningen. Maar ik begrijp natuurlijk wel dat dit niet voor iedereen evident is", beseft Niel.

Ik zou de wereld heel wat mooier vinden als mensen wat meer respect en tact tonen. En laat iedereen nu toch eens doen wat hij of zij wil"