

Alleen aan tafel

Eten omdat het moet, met lange tanden

TEKST Erik Stroobants /// FOTO'S Anne Van de Kelen

Zit je alleen voor je bord en eet je dan met lange tanden? Eten omdat het moet? Smaakt het? Ik vroeg het aan drie mensen die hierover hebben nagedacht vanuit hun specialiteit. "Niet iedereen die alleen moet eten heeft het moeilijk of is eenzaam. Alleen zijn is niet hetzelfde als eenzaam zijn. Alleen is een feit en eenzaam een gevoel. Je kan met anderen samen zijn en je toch eenzaam voelen", zegt Leen Heylen.

Eenzaamheid

"Wie is het meest kwetsbaar voor dat gevoel van eenzaamheid?" vraag ik aan Leen Heylen. "Het zijn vaak mensen met gezondheidsproblemen, maar evengoed mensen met minder middelen en mogelijkheden. Voor hen zijn initiatieven zoals een sociaal restaurant best welkom en deze kennen daarom een groot succes. Ze zijn bovendien laagdrempelig, je raakt er makkelijk binnen. Je treft er meerdere mensen, je kan er eten en je wordt er niet aangekeken en nagestaard. Mensen geven immers niet graag toe dat ze zich eenzaam voelen, eenzaamheid is immers nog een taboe en daarover wil je het niet hebben. Want er kleeft dan een etiket van mislukking aan je.

Mensen geven niet graag toe dat ze zich eenzaam voelen. In sommige situaties is dat maatschappelijk meer aanvaardbaar. Als je je partner verliest, is het normaal dat je je eenzaam voelt. Van een jaar-en-dag alleenstaande vijftigjarige wordt niet verwacht dat die zich eenzaam voelt. Deze zou het dan inderdaad heel moeilijk hebben om toe te geven dat hij zich eenzaam voelt.

Aandachtspunten

Waarop moeten mensen die alleen zijn of zich eenzaam voelen, letten?

“Eenzaamheid is immers nog een taboe en daarover wil je het niet hebben.”

Sabine Boerjan: "Het is belangrijk dat mensen in een eenzame situatie zorgen voor een zo gezond mogelijke voeding. Dat lijkt vanzelfsprekend maar in de praktijk is dat niet zo, zeker niet in een samenleving waarin eten zo'n geweldige en overdreven hype is geworden. Men vergeet soms dat mensen - denk aan



Iedere chauffeur blijft eenmaal per week bij één van zijn klanten eten.

ouderen of chronisch zieken - vooreerst al moeten zorgen dat er naar de winkel gegaan wordt en dat er daarna pas eten in de koelkast staat en nog bereid moet worden. Alle begrip voor mensen die daardoor vaak genoeg nemen met eenvoudige maaltijden, zelfs met alleen maar broodmaaltijden omdat deze makkelijk op tafel komen zonder veel gedoe.

Op den duur ontstaat er wel sluipend een zekere slordigheid: tafel niet dekken, eten terwijl men klusjes opknapt, rechtstaand, niet op tijd en stond en zo meer.

Als een alleenwonende persoon voor het eten moet zorgen, vergeet die vaak het eten in te plannen en zo'n slordigheid is niet bevorderlijk voor gezond en aangenaam eten.

Mantelzorgers die voor een chronisch zieke persoon zorgen, moeten knipperlichten plaatsen, luisteren naar de signalen van hun lichaam en de bezorgde waarschuwingen van anderen. De zorg voor de chronisch zieke persoon is vaak zo groot en beslaglegend dat ze zichzelf wegcijferen. Alle zorg en energie gaat naar de zieke. Ze zullen eerder een boterham in de mond nemen dan dat ze een volwaardige maaltijd klaarmaken.

Ik wil toch ook nog een netelig punt aansnijden... Ik denk namelijk aan mensen die in eenzaamheid verzeild raken en voor wie alcohol een vriend is geworden. Het is een verleidelijke vriend. Houd alcohol beter voor een verre vriend.

Oké, alcohol is een aanvaard deel van ons sociaal leven, van onze ontspanning, van gezellig samenzijn. En daarenboven is het ook nog een eetlustopwekker. Ik tracht altijd een evenwicht te zoeken tussen wat

wellicht niet honderd procent goed is maar toch wel een stukje een bijdrage aan het welbevinden.”

Huis aan huis

In Roeselare blijven bezorgers-aan-huis van warme maaltijden al eens eten bij wie anders alleen moet eten. De maaltijden komen van de keuken van de dienst 'Warme Maaltijden aan Huis'. Dagelijks gaan zowat 450 maaltijden in tien auto's en één bakfiets naar de wachtende klanten.

Cijfers

Studenten van de hogeschool VIVES hebben één en ander nader onderzocht. Laurens Deboeuf: "Een van de resultaten van hun onderzoek was dat 46 procent van onze klanten aangaf dag in dag uit alleen te moeten eten. Dat was voor ons een grote schok, want dat is toch veel en dat hadden we nooit beseft.

Zo kwamen we ook te weten dat één op drie klanten een risico liep op ondervoeding. Daar stonden we van te kijken, want van ons krijgen ze goed bedachte maaltijden aan huis geleverd. We schrokken niet weinig toen uit een eerder onderzoek bleek dat sommigen één geleverde maaltijd verdeelden over het middagmaal van twee dagen en dat sommigen zelfs niet alles opaten en de rest weggooiden. We vroegen ons dan ook bezorgd af hoe het er dan aan toe gaat bij mensen die geen maaltijden van ons afnemen?

Laurens Deboeuf: "Onze chauffeurs gaven aan dat het soms lastig werken is omdat ze niet genoeg tijd hebben om eens naar de mensen te luisteren. Want vaak zijn zij de enige personen die bij onze cliënten aan huis komen. Bij heel wat klanten merk je ook dat die klant soms echt staat te wachten tot de chauffeur er aankomt, meeloopt terwijl de chauffeur de maaltijd binnen zet, terug mee naar buiten gaat terwijl ze ondertussen een praatje doen. Van daaruit groeide de idee om af en toe bij een klant te blijven eten zodat die eens niet alleen aan tafel moet zitten."

"Mantelzorgers die voor een chronisch zieke persoon zorgen, moeten knipperlichten plaatsen."

"Iedere chauffeur blijft eenmaal per week bij een van zijn klanten te eten. De chauffeur heeft al het nodige mee in een mandje: tafelkleed, borden, bestek, servetten. Na de babbel en de maaltijd neemt hij alles terug mee. De klant hoeft zelf geen tafeltjedekjewerk noch afwas te doen. Ik hoor hoe fijn mensen dat vinden, super romantisch en gezellig."

Om de zes weken zit Laurens Deboeuf met een van de vijftien chauffeurs een half uur samen om te luisteren hoe de gesprekken en de contacten waren – kwestie van de vinger aan de pols te houden. Zo hoort en voelt hij ook hoe het met de klanten gaat en kan hij zijn chauffeurs een flink deel verantwoordelijkheid toevertrouwen en motiveren.

Uit die gesprekken kwam een nieuw initiatief te voorschijn. Laurens Deboeuf: "Af en toe mag een klant eens een besteltoer meerijden en daarna samen thuis eten met de chauffeur. Zo komen mensen buiten die anders niet meer in de buurt naar buiten komen."

De gesprekken die de chauffeurs tijdens de maaltijd voeren, zijn niet helemaal vrijblijvend. "Wij verwachten van de chauffeurs dat zij bij hun klanten letten op een aantal onderwerpen die we dan om de zes weken met hen individueel bespreken. Een belang-



Af en toe rijdt een klant eens een besteltoer mee.

rijk aandachtspunt is of er gevaar voor ondervoeding is? Ondervoeding is een risico voor veel mensen. We hebben een steekkaart gemaakt met vijf aandachtspunten. Als twee van de vijf punten aanwezig zijn, wordt dat signaleerd aan de sociaal werker. En die gaat daarmee verder. Soms krijgen die klanten dan een tijd een verrijkte voeding om er weer bovenop te raken. Vaak is er een link met mensen in armoede, mensen zonder familie, mensen die nooit buiten komen. De chauffeurs kijken ook na of de maaltijd al opgebruikt is of nog onaangeroerd in de ijskast staat. Andere punten waaraan onze chauffeurs aandacht besteden is of de hygiëne in orde is, of er risico's zijn op vallen, of de cliënt tekens van verwardheid toont en ten slotte of hij eenzaam is."

Ten slotte moet Laurens Deboeuf nog iets van het hart. "Ik spreek niet graag over maaltijden aan huis in één zin met eenzaamheid. Weet je, met de grote persbelangstelling vorig jaar toen we startten met het samen-eten, stond in alle titels en hoofdpunten eenzaamheid in de schijnwerper. De media zoomden overdreven in op eenzaamheid. Families en klanten kwamen in het verweer: 'Het is alsof wij pa of ma aan hun lot overlaten' en klanten zeiden hun warme maaltijd op 'want onze zoon of dochter heeft dat niet graag.' ●●

Mijn gesprekspartners:

- Sabine Boerjan: dementie-expert Regionaal Expertisecentrum Paradox. Auteur van "Als eten een zorg wordt..."
- Laurens Deboeuf: Centrumleider Ten Elsberge van Zorgbedrijf Roeselare, verantwoordelijke Dienst Warme Maaltijden aan Huis
- Leen Heylen, onderzoeksleider 'kwaliteitsvol ouder worden' en docent banaba ouderencoaching aan de hogeschool Thomas More Campus Geel. Auteur van "Oud en eenzaam? Een gids door de mythe" (lezen en/of bestellen: www.oudeneenzaam.be)