

# deVerdieping **Trouw**

Solo leven  
brengt  
vrijheid,  
maar soms  
ook een brok  
in de keel

**Solo leven brengt vrijheid,  
maar soms ook een brok in  
de keel**

In Nederland wonen ruim 3 miljoen mensen alleen. Dat aantal neemt vermoedelijk toe. Fotograaf Mascha Jansen onderzoekt tijdens haar project Solo hoe singles in het leven staan. Een voorpublicatie: drie alleenstaanden aan het woord.

**Fotografie Mascha Jansen – tekst Mascha Jansen & Miriam Notenboom**





**Laetitia Bosma (31, Rotterdam, digital marketeer)**

“Toen ik klein was, dacht ik dat ik op mijn vijftiengste al twee kinderen zou hebben. Dat was ook het pad dat mijn moeder heeft bewandeld. Maar in de praktijk ben ik op het gebied van relaties een laatbloeier. Ik ben er ook

nooit actief op zoek naar geweest. En ik ben kieskeurig wie ik wel en wie ik niet bij mij toelaat. Een paragnost die ik bezocht zei: een man die jou wil verleiden, moet het vijf keer proberen voordat het raak is. Dat klopt wel. Ik zie ook gewoon niet dat iemand interesse in mij heeft. Die sociale codes en cues van het daten vind ik moeilijk te lezen: wil je nou gewoon seks of wil je me leren kennen?

“Ik heb voor mijn werk zeven jaar in Parijs gewoond. Ik kende daar niet veel singles, in Nederland zijn dat er wat meer. In het weekend, als mijn vrienden met hun partners dingen deden, kon ik me daar wel eenzaam voelen. Eenzaamheid is een vreemd gevoel. Een soort brok-in-de-keel. En het maakt onrustig. Je wilt het zo snel mogelijk oplossen door iets te gaan doen.

“Ik heb momenten gehad dat ik jaloers was op vrienden die een relatie hebben. Het verliefdheidsgevoel en samen iets opbouwen, dat miste ik. Dan voelde ik me alleen en had ik behoefte aan een ander. Iemand die je aanmoedigt, met wie je dingen onderneemt en een toekomst aangaat.

“Toen ik me een periode in Parijs niet zo goed voelde, had ik minder contact met mensen die een relatie hadden. Ik voelde me dan dubbel zo alleen als ik hen had gezien, ook al waren de ontmoetingen leuk. Zo’n jaloers gevoel is zinloos. Het betekent niet dat jij een relatie niet verdient, of nooit zal hebben.

## Eenzaamheid is een vreemd gevoel. Een soort brok-in-de-keel.

“In Rotterdam, waar ik sinds 2019 woon, heb ik geleerd dat het oké is om je alleen te voelen. Dat het niet betekent dat je geen leuk leven hebt. Toch wil ik ook momenten met een ander delen, samen ervaringen opdoen. Een persoon intiëmer leren kennen, diepgang creëren; dat mis ik. Als ik met vrienden ben, voel ik dat gemis niet. Dan ben ik ook niet gefocust op het vinden van een partner.

“We zouden allemaal zonder partner kunnen leven, het is alleen niet bepaald leuk. Ik denk dat ik lang niet klaar was voor een relatie. Ik moest eerst uitzoeken wat ik wilde doen en wie ik ben. De laatste tijd voelt dat anders.

“Ik hoop dat ik iemand tegenkom die vrij in het leven staat. Iemand die graag met mij samen is, maar ook goed alleen kan zijn. Ik hoop dat we lief voor elkaar zijn, elkaar steunen en voor elkaar zorgen. En dat we elkaar ook een schop onder de kont kunnen geven wanneer dat nodig is.”

**tekst Mascha Jansen**



**Paul Splinter (79, Amsterdam, gepensioneerd universitair docent)**

“Ik ben twee keer getrouwd geweest. Daar heb ik absoluut geen spijt van. Uit mijn tweede huwelijk heb ik een ongelooflijk prachtige dochter

overgehouden. Met allebei mijn exen heb ik ook nog een goed contact. Het zijn schitterende vrouwen.

“Maar voor mezelf ben ik indertijd niet getrouwd. Ik kom uit een gereformeerd boerengezin met acht kinderen. Je trouwde voor de kerk, dat hoorde erbij. Aan dat spel heb ik meegedaan. Maar trouw voor het leven heb ik altijd bestreden. Daarvoor was mijn vrijheidsdrang te groot. Tijdens mijn eerste huwelijk hebben mijn vrouw en ik ook ruimschoots gebruikgemaakt van de vrijheden van de seksuele revolutie. En toen ik in 1993 voor de tweede keer scheidde, besloot ik: ik zoek een huis waar geen vrouw meer in past. Rond diezelfde tijd ging ik ook met vervroegd pensioen. Zo was ik op mijn vijftigste helemaal vrij van verplichtingen.

“Ik woon nu vijfentwintig jaar alleen en heb dat altijd als heel plezierig ervaren. Dat ik met iemand samen zou wonen, kan ik me niet meer voorstellen. Het vrijheidsgevoel dat hoort bij alles op je eigen manier kunnen doen – ook je nare gewoontes – is geweldig, ik zou bijna zeggen: verslavend. Het is voor mij maatgevend. Tegelijkertijd ben ik me er ook terdege van bewust dat ik leef in een gemeenschap. Wij hebben elkaar als mensen nodig, we zijn sociale dieren. Omdat we financieel en psychologisch zo zelfstandig zijn geworden, vergeten we weleens dat met elkaar delen mooier is. Ik vind dat juist heel belangrijk, zolang het maar wel samengaat met vrijheid.





In mijn eentje kreeg ik te veel tijd om na te denken, met alle emoties die daarbij horen.

“Ik kan ook absoluut niet zonder gezelschap. Er gaat geen dag voorbij of ik heb wel een afspraak om ergens koffie te drinken. Of ik ga iemand helpen met zijn postzegelverzameling. En er zijn ook nog veel vrouwen in mijn leven: ik heb een eilandvriendin, een theatervriendin, een filmvriendin... Die relaties zijn in principe ook allemaal *physical*. Dat hoeft niet per se seks te zijn. Maar een bepaalde aaibaarheidsfactor, die hoort er wel bij.

“Ik ben altijd heel ondernemend geweest, met veel sport en veel activiteiten. Toen de coronapandemie uitbrak, kon ik opeens een heleboel contacten niet op de oude voet voortzetten. Ik wist ook niet zo goed hoe ik ze anders vorm kon geven. En wat ik ook lastig vond: ik maak graag veel lawaai; heb behoefte aan aandacht en aan goedkeuring. In mijn eentje kreeg ik te veel tijd om na te denken, met alle emoties die daarbij horen.

“Dat was ingrijpend. Mijn relaties – van welke aard dan ook – ben ik gaan herwaardereren en minder vanzelfsprekend gaan vinden. Sommige heb ik losgelaten. Ik ben me ervan bewust geworden dat het alleen zijn me goed afgaat. Maar ook dat ik het er soms toch wel zwaar mee heb.

“Daar kwam bij dat ik long covid opliep. Het geeft me een kwetsbaarheid die ik voorheen niet kende. Terwijl ik me nooit oud voelde, ben ik in korte tijd fysiek en mentaal tien jaar ouder geworden. Ook in de ogen van de buitenwereld ben ik meer een oude man geworden. Dat weiger ik te internaliseren, maar het scheidt wel afstand tussen mij en andere mensen.

“Ik stel hoge eisen aan mijn sociale functioneren. Het is de vraag of ik die nog waar kan maken. Met mijn vrienden en mijn dochter heb ik de afspraak dat we een beetje voor elkaar zorgen. Dat moet alleen wel gelijkwaardig zijn. Ik wil niet hulpbehoevend zijn. Daar moet ik niet aan denken. Ik ben juist iemand die graag een beetje voor een ander zorgt.”

**tekst Miriam Notenboom**

Ik ben juist iemand die graag een beetje voor een ander zorgt



## **Alleenstaand in Nederland**

Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek wonen in Nederland ruim 3 miljoen mensen alleen. Volgens de laatste schattingen heeft daarvan bijna 80 procent geen vaste relatie . Het aantal singles groeit wereldwijd. Dat geldt voor alle generaties en in alle culturen.

Ondanks die grote aantallen weten we nog betrekkelijk weinig van het dagelijks leven van mensen zonder partner. Wie zijn zij? Wat zijn hun overeenkomsten en wat zijn hun verschillen? Hoe wordt er tegen hen aangekeken door anderen? En hoe kijken zij zelf aan tegen hun leven alleen? Voor haar fotoboek Solo onderzoekt fotograaf Mascha Jansen de wereld van mensen die zonder partner door het leven gaan. Haar zoektocht begon in Japan, waar bijna 75 procent van de inwoners alleenstaand is. De lockdown in Japan bracht Jansen terug naar Nederland.





**Robyn Smoor (52, NT2-docent)**

“Ik hoor vaak: voor jou is het makkelijker, jij hebt geen verplichtingen aan een man of kinderen. Maar dat beeld klopt niet. Als je single bent moet je alle

ballen in de lucht houden, alles zelf doen, alles zelf bedenken, aan zelfzorg doen. Er is niemand om mee te sparren of na een rotdag even tegenaan te zeiken. Ik denk weleens: voor elke vorm van aandacht moet ik betalen. Dat is gekscherend, maar er schuilt ook een kille waarheid in. Of het nou de therapeut is, de masseur of de klusjesman in mijn nieuwe huis. Ze kosten allemaal geld.

“Ik heb nooit zo’n duidelijk beeld gehad van wat ik wilde met relaties. In mijn ouderlijk huis waren liefdesrelaties en persoonlijk geluk ondergeschikt aan academisch succes. Dat paste ook in de tijdgeest van de jaren tachtig: een slimme meid is op haar toekomst voorbereid. Over trouwen en kinderen krijgen werd bij ons niet gesproken. Toen ik zestien was en mijn ouders met een vechtscheiding uit elkaar gingen, werd die boodschap van zelfstandigheid nog sterker. Mijn moeder drukte mij op het hart dat ik nooit afhankelijk moest worden van een man.

“Dat ben ik dus ook altijd geweest: zelfstandig en verstandig. Toch dacht ik ergens ook: als ik later groot ben, dan komt die relatie er wel. Dat dacht ik op mijn vijftienvingste nog steeds. En tien jaar later weer. De stoplichtrelatie die ik op mijn eenentwintigste kreeg duurde twaalf jaar. Dat ik daarna nooit meer een langdurige vaste verhouding zou krijgen, had ik nooit kunnen denken.

“Ik zou mijn leven wel graag met iemand willen delen. Maar actief op zoek gaan naar een partner, dat staat niet op mijn verlanglijstje. Ik heb ook niet zo’n enorme drang naar de ultieme liefde. Sterker nog: ik kan er zelfs een beetje boos om worden als mensen die wel hebben. Het betekent namelijk dat ik als vriendin direct op het tweede plan kom zodra ze een relatie hebben.

## Mensen vragen vrijwel nooit aan mij wat me bezighoudt

“Ik steek mijn energie liever in mijn vriendschappen. Met mijn vrienden en vriendinnen heb ik al een vertrouwensband. Al kent die wel beperkingen. Ik heb de eerste vijf jaar van mijn leven in Amerika gewoond. Het is daar heel normaal om mensen van buitenaf bij het gezinsleven te betrekken. In Nederland gebeurt dat jammer genoeg niet. Natuurlijk, ik kan heus wel bij mijn vriendinnen aankloppen als er echt iets is. Dan laten ze alles uit hun handen vallen en komen naar me toe. Maar de dagelijkse dingen doe ik alleen.

En het is praktisch onmogelijk om de feestdagen en vakanties samen te vieren.

“Ik ben een mensenmens; ik hou van goede gesprekken en stel graag veel vragen. Maar ik mis daarin vaak de wederkerigheid, zeker bij mannen. Mensen vragen vrijwel nooit aan mij wat me bezighoudt. Daar lijd ik niet dagelijks onder, maar ik merk wel dat het me heel erg raakt wanneer ze dat wel doen.

“In de coronaperiode viel dat nog meer op. De eerste lockdown vond ik een heerlijke tijd. Weinig verplichtingen, eten en slapen wanneer ik wilde, de kleine dingen in het leven waarderen: het voelde als één grote mindfulnessstraining. Heel vrij eigenlijk. En ik genoot van alle solidariteit en creativiteit die je online kon vinden. Toen kwam de keerzijde en werd het heel stil. Dat snap ik ook wel. Het is niet te doen om je vriendschappen online te onderhouden als de kinderen thuis zijn en je de hele dag al via een beeldscherm zit te vergaderen. Maar ik miste het wel dat iemand me af en toe eens belde of appte en vroeg: “Hoe is het voor jou? Want je zit daar maar in je eentje”.’

### **Miriam Notenboom**

**De expositie Solo is in Amsterdam te zien vanaf januari 2023 in De Hallen en daarna, vanaf februari 2023 in De Balie**

**Mede mogelijk gemaakt door het Steunfonds Freelance Journalisten**



**Volg ons:**

© 2022 de Persgroep Nederland B.V.  
Alle rechten voorbehouden

[Bekijk hier ons privacy statement en hoe wij cookies gebruiken](#)

