Láát me

De kunst van het alleen zijn

Alleen zijn had altijd een beetje zo'n bijsmaak. Alsof er iets ontbrak: een lief, een gezin, iemand aan de andere kant van de tafel. Maar alleen is niet hetzelfde als eenzaam. Vaak is het zelfs een bewuste keuze, soms overkomt het je door scheiding of verlies. Maar inalle gevallen is het precies de fase waarin je opnieuw leert luisteren naar jezelf. *It's me!*

TEKST: PETRA SCHOUTEN

Solo leven is leven in vrijheid maar ook niet per se een simpel succesverhaal. De een bloeit op zonder vaste partner, de ander mist juist houvast, intimiteit of vanzelfsprekende verbondenheid. Alleen zijn is dan ook niet hetzelfde als eenzaam zijn: je kunt alleen thuis zijn en je vrij voelen, maar je ook zelfs binnen een relatie totaal niet gezien voelen.
Waarom werkt single zijn voor de een, terwijl het voor de ander schuurt? Volgens psycholoog en singlecoach **Meinou Lambeck (1970)** gaat het minder om de relatiestatus zelf dan om wat daaronder ligt. Voel je je verbonden met anderen? Sta je stevig in jezelf? En voelt single zijn als iets wat je overkomt of als een keuze? Dat laatste is belangrijk, want single zijn heeft de laatste jaren een andere lading gekregen. "Single zijn wordt veel meer als een volwaardige optie gezien dan vroeger," zegt Lambeck. "Mensen denken vaker: dit kan óók. En misschien voelt dat ▸


Solo-reiziger Anouk met haar 4x4 landcruisercamper

‘Het hart heeft vrienden, de hersenen zijn alleen’

BRANA CRNCEVIC, SERVISCH DICHTER EN AUTEUR



PSYCHOLOOG EN SINGLECOACH MEINOU:

‘Voelt single zijn als een keuze, of als iets wat je overkomt?’

best prettig, zeker voor een tijdje.” Dat betekent niet dat de behoefte aan liefde en verbinding verdwijnt. Integendeel. “Psychologisch gezien blijft bij veel mensen het verlangen bestaan naar een bijzondere connectie met iemand. Niet alleen vriendschap, maar ook intimiteit, je dag delen, het vanzelfsprekende van samen zijn. Dat kunnen vrienden of familie niet altijd invullen.”

Drie basisbehoeften

Toch kan single zijn heel goed samengaan met geluk. Volgens Lambeck hangt veel af van de kwaliteit van eerdere relaties. “Als je een goede relatie hebt, staat die voor veel mensen nog steeds met stip op één. Maar vergeleken met een slechte relatie blijven mensen vaak liever alleen. Zeker als iemand vooral slechte relaties heeft gekend, is het heel logisch dat diegene denkt: nu even niet. Ik ga mijn vrijheid ontdekken.”

Waarom de een goed gedijt als single en de ander er ongelukkig van wordt, heeft volgens Lambeck te maken met drie psychologische basisbehoeften: verbondenheid, bekwaamheid en autonomie. “Die behoeften heeft iedereen, of je nu single bent of een relatie hebt.”

Bij verbondenheid gaat het om de vraag of je je gedragen voelt door anderen. “Als je nauwelijks vrienden hebt en ergens nog één oom, dan word je echt eenzaam. Maar heb je goede vrienden bij wie je je verhaal kwijt kunt, dan wordt een liefdesrelatie minder noodzakelijk om gelukkig te zijn.”

Bekwaamheid draait om hoe je naar jezelf kijkt. “Denk je: ik zit prima in mijn vel, dan kan single zijn heel fijn zijn. Maar als je denkt: ik kan geen relatie krijgen, er is iets mis met mij, dan voelt single zijn als afwijzing.”

De derde behoefte is autonomie. “Als je zelf kiest om een tijd single te zijn, voelt het als vrijheid. Maar als je het gevoel hebt dat je single bent omdat je maar geen relatie kunt vinden, voelt het helemaal niet vrij. Dan wordt het pijnlijk.” Single zijn is dus niet vanzelf bevrijdend of verdrietig. Het hangt ervan af of iemand zich verbonden, stevig en vrij voelt. “Dan kan single zijn heel prettig zijn. Niet als noodoplossing, maar als een manier van leven die op dat moment bij je past.”

Alleen vs. eenzaam

Ook hechting speelt volgens Lambeck een grote rol in hoe iemand single zijn ervaart. “Mensen met een meer vermijdende hechtingsstijl zitten vaak sterker op autonomie. Die zeggen sneller: ik weet niet zeker of ik wel een relatie wil, ik ben kritisch, ik zie niet zo veel leuke mensen en eigenlijk ben ik nu ook gelukkig. Zij hebben er meestal minder last van. Vaak zijn zij ook degenen die zelf een relatie verbreken. Dan blijft er een gevoel van regie.”

Bij mensen met verlatingsangst ligt dat anders. Die willen vaak zo snel mogelijk weer een relatie. Zij voelen zich al snel ongelukkig als ze alleen zijn, omdat ze denken: ik kan me pas veilig en fijn voelen als ik in een warme, stevige relatie zit en bevestiging krijg van de ander.

Maar als eerder gezegd: alleen zijn is niet hetzelfde als eenzaam zijn. Lambeck: “Alleen zijn is de objectieve situatie: er is op dat moment niemand om je heen. Dat kan ook héél fijn zijn. Eenzaamheid is de emotie. Het gevoel dat er niemand met je is verbonden, dat je bent afgesneden van de rest of er niet bij hoort. Dat voelt natuurlijk heel naar.”

Kwetsbaarheid

Wie geen partner heeft, heeft andere vormen van verbinding nodig. “Het is belangrijk dat je regelmatig fijn contact hebt met anderen. Dat je voelt: er zijn mensen bij mij betrokken en ik hoor ergens bij.” Dat hoeft volgens Lambeck niet ingewikkeld te zijn. Een hobby, sportclub, singleactiviteit of online community kan al helpen. “Er is tegenwoordig genoeg mogelijk voor mensen die alleen zijn om zich niet eenzaam te hoeven voelen.”

Minstens zo belangrijk is kwetsbaarheid. “Mensen voelen zich vaak een beetje zielig als ze zeggen dat ze eenzaam zijn. Dus houden ze het voor zich. Dan weet de omgeving ook niet dat er iets nodig is. Terwijl het juist helpt om te zeggen: ik heb behoefte aan contact.”

Zeker na je 50ste kan single worden veel losmaken. Na een scheiding of het overlijden van een partner moeten mensen soms opnieuw leren hoe alleen leven werkt. Praktisch én emotioneel. “Misschien deed je partner altijd de administratie of bepaalde klusjes in huis. En soms ontdek je dat je sociale contacten oppervlakkiger zijn geworden dan je dacht. Dan moet je opnieuw leren jezelf te laten zien en relaties te verdiepen.” Dat kan, zegt Lambeck, ook later in het leven. Maar geef het de tijd. “Vooral het eerste jaar is moeilijk. Daarna kan er nog sprake zijn van rouw, maar komen mensen ook in een andere ‘groef’ terecht en merken ze: eigenlijk gaat het wel. Ik kan dit.” Haar advies? Als je weer iemand ontmoet, verwacht niet dat alles meteen zo vertrouwd is als met je ex of overleden partner. En als je weer gaat daten, zoek dan niet zomaar een relatie, maar een goede relatie. “Het doel is niet: iemand hebben. Het doel is: een relatie die klopt.”

Singlecoaching.nl

Solo in cijfers

- **1,4 miljoen 60-plussers wonen alleen in Nederland.** Richting 2050 groeit deze groep naar verwachting naar 1,9 miljoen
- **1 op de 5 Nederlanders woont alleen.** Begin 2025 ging het om 3,4 miljoen mensen
- **8,5 %** van de 65-plussers, **33 %** van de 75-plussers en **60%** van de 85-plussers **voelt zich geregeld eenzaam**
- **5 procent van de zestigers heeft een latrelatie:** wel een vaste partner, maar niet samenwonend
- **25.386 huwelijken eindigden in 2024 in een scheiding.** Veel mensen komen daardoor, ook op latere leeftijd, opnieuw alleen te staan

BRONNEN: CBS, RIVM, Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen

‘Het helpt om te zeggen: ik heb behoefte aan contact’

Lees, kijk & (be)luister

LEZEN

■ *Alleen zijn is niet hetzelfde als eenzaam* Dit helder geschreven boek onderzoekt het verschil tussen eenzaamheid en bewust alleen zijn. Je ontdekt waarom solitude essentieel is voor je welzijn, hoe je een gezonde relatie met jezelf opbouwt en wanneer alleen zijn overgaat in ongewenst isolement. (Andries B.V.,€ 16,95)

ZIEN

■ *Niet durven is jezelf verliezen* Korte documentaire van Marleen van den Bergh over de vele gezichten van eenzaamheid. We volgen onder anderen Peter, een weduwnaar die zijn leven weer probeert op te pakken, en mensen die via initiatieven als UP!, Mantelzorgelijk en Buddy to Buddy opnieuw verbinding zoeken. Te zien via het Oranje Fonds; uitgezonden bij Omroep MAX in november 2025

LUISTEREN

■ Lang zal ze leven Liesbeth Staats is 50+ en vraagt leeftijdsgenoten hoe je de tweede helft van je leven leuk, slim en vrij invult. Een podcast over liefde, verlies, keuzes, werk, vriendschap én je eigen koers varen.

Te beluisteren via: Spotify, Apple Podcasts en Podimo ▶

‘Als het je lukt om alleen in het heden te leven, zul je een gelukkig mens zijn’

PAULO COELHO, BRAZILIAANS SCHRIJVER

MAAIKE:

‘Ik ben bewust single. Omdat alleen zijn mij rust geeft’

Maaike (1968) verloor vijftien jaar geleden haar man Kees aan suïcide. Ze bleef achter met hun tweeling en een leven dat van de ene op de andere dag volledig op zijn kop stond.

“Kees was mijn grote liefde. We waren samen sinds de middelbare school. Natuurlijk was hij niet perfect, dat ben ik ook niet, maar samen waren we lang in balans. Ik zag mezelf niet per se als moeder, maar rond de 30 droomde Kees van het vaderschap. Omdat ik zoveel van hem hield, ging ik uiteindelijk overstag. Het duurde langer dan gehoopt, maar uiteindelijk beviel ik op mijn 35ste van een tweeling. Ik ontplofte bijna van liefde voor die twee en snapte niet waarom ik zo lang zo moeilijk had gedaan. Onze eerste jaren als gezin waren de mooiste van mijn leven. En toen werd Kees depressief. Na zijn overlijden stond ik ineens alleen met twee kleine kinderen die hun vader moesten missen. Tegelijk moest ik zelf overeind blijven, met al mijn verdriet. Daar is geen handleiding voor.

Na vier jaar kreeg ik weer een relatie. Misschien wilde ik bewijzen dat het leven doorging. Helaas bleek deze partner niet goed voor mij. Later kwam er nog een serieuze relatie. Door deze man werd ik bedrogen. Toen dacht ik: nu is het klaar. Kees was mijn grote én blijft mijn enige liefde.

Sindsdien ben ik bewust single. Niet uit bitterheid, maar omdat ik merk dat alleen zijn mij rust geeft. Ik hoef niet meer te zoeken, niet meer te passen, niet meer te duwen aan iets wat niet klopt. Nu mijn dochters studeren en in de stad wonen, ben ik doordeweeks vaak alleen thuis. Toch voel ik me zelden eenzaam. Ik heb mijn werk, lieve vrienden en familie op wie ik kan terugvallen. En minstens zo belangrijk: ik weet dat ik op mezelf kan vertrouwen. Dat heb ik de afgelopen vijftien jaar wel geleerd.”

Maak van alleen wonen een thuis

Tips voor rituelen en sfeer:

- Dek de tafel ook voor jezelf
- Kook niet alleen ‘makkelijk’, maar soms ook wat je écht lekker vindt
- Maak een fijne ochtend- of avondroutine
- Zorg voor geluid: radio, podcast, muziek
- Nodig mensen uit, maar bewaak je rust
- Maak één hoek in huis die helemaal voor opladen is

BRON: RIVM en CBS, Monitor Mentale Gezondheid/ Sociale Samenhang en Welzijn

Na overlijden: alleen achterblijven

Alleen zijn na overlijden is geen keuze, maar rauwe werkelijkheid. Die lege stoel, het lege bed, de stilte in huis. Als je partner overlijdt, verandert alleen zijn van de ene op de andere dag. Je bent niet ‘lekker solo’, je bent achtergebleven.

Wat zeg je dan eigenlijk?
Rouw gaat niet over ‘verdergaan’ alsof de ander weg is. Het gaat over leren leven met gemis. Dit zeg je tegen iemand die alleen achterblijft:

Wel:
“Ik weet niet goed wat ik moet zeggen, maar ik ben er.”
“Zal ik dinsdag voor je koken?”
“Wil je over hem/haar vertellen?”
“Ik blijf je uitnodigen, ook als je vaak nee zegt.”

Liever niet:
“Je moet door.”
“Gelukkig heb je je kinderen nog.”
“Je bent sterk.”
“Het heeft tijd nodig.”
Dat is waar, maar vaak te afstandelijk.

BRON: Vereniging Humanitas Steun bij Rouw

SOLO-REIZIGER ASTRID:

‘Alleen op avontuur? Ga. Begin klein en zet steeds een stapje verder, totdat je vindt wat bij je past’

Astrid van Jaarsveld (1976) verkocht in 2021 haar huis en koos voor een leven in een camper. Onder de naam *@4x4villa* inspireert ze via YouTube en Instagram duizenden mensen om solo op pad te gaan en uit hun comfortzone te stappen.



“Het mooiste cadeau dat solo-reizen mij heeft gegeven, is dat ik weet: ik kan het alleen. Ook als iets langer duurt dan gehoopt of er onderweg problemen zijn. Er is bijna altijd een oplossing. Bij pech bijvoorbeeld: er heeft bijna nog nooit iemand pech gekregen die er drie weken later nog steeds stond. Mensen zijn meestal heel hulpvaardig, zeker als je alleen reist.

Mijn keuze ontstond in coronatijd. Ineens kreeg ik meer rust en vrijheid. Ik werkte thuis, had meer vrije tijd en merkte hoe goed dat voelde. Ik verkocht mijn huis, ging in een camper wonen en nam een sabbatical. Die beviel zo goed dat ik mijn baan heb opgezegd.

Ik ben bewust single en erg gehecht aan mijn vrijheid. Ik ga graag waar ik wil, zonder ritme of plan. Eten wanneer ik honger heb, slapen wanneer ik moe ben, lastminute beslissen wat ik doe. Of ik altijd single blijf, weet ik niet. Maar weten dat ik niemand nodig heb om gelukkig te zijn, geeft me enorm veel vrijheid. Veel mensen denken dat je stoer moet zijn om alleen te reizen. Dat is niet zo. Ik ben zelf helemaal niet stoer. De kunst is om rustig op te bouwen. Ga eerst eens een dagje alleen weg. Als dat goed gaat, plak je er een nachtje aan vast. Daarna misschien een nacht kamperen in eigen land. Zo groeit je zelfvertrouwen vanzelf. Bedenk ook dat vooral slechte verhalen de krant halen. ‘Hiker omgekomen in de Alpen.’ Heel naar, maar er is geen nieuws over al die miljoenen mensen die een fantastische tijd hadden en veilig thuiskwamen. Wel moet je natuurlijk alert blijven. Luister naar je buikgevoel. Zegt dat: niet doen, dan doe je het niet.

Tot april reisde ik altijd met mijn lieve labrador Tes. Ze is 16,5 jaar geworden. Ik mis haar elke dag, maar ben vooral dankbaar dat ik zo lang met haar heb mogen leven. In de vijf jaar dat ik met haar reisde, heb ik me maar één keer echt eenzaam gevoeld. Met een hond ben je toch niet echt alleen.

Of reizen zonder hond anders wordt, weet ik nog niet. Tijdens mijn volgende avontuur rijd ik met een 4x4-landcruisercamper door Noord-Amerika. Dat kon niet met Tes, dus in die zin geeft het me ook vrijheid. Wat ik mensen zou aanraden die alleen op avontuur willen? Ga. Begin klein en zet steeds een stapje verder, totdat je vindt wat bij je past. Niet iedereen wil de wereld rond. Doe het voor jezelf, niet voor anderen. De eerste stap is het moeilijkst én het stoerst. Laat je niet intimideren door grote avonturen van anderen en *go for it!*” ■