

Inhoud

Voorwoord	9
1 Een pauze	11
2 Good people attract good things	39
3 Ik weet waar de zon schijnt	69
4 De Flying Flamingo	85
5 Solonaise	96
6 Tafel voor één	102
7 John Mayer en de olijke producer	112
8 Rock-'n-roll in je twinties	119
9 Karen en de reiger	130
10 We kunnen all out gaan	138
11 Dokter Rossi	147
12 Gordon	153
13 Niks moet, alles mag	162
14 Terug op het schoolplein	167
15 Samen is leuker dan alleen	173
16 Een halve portie bitterballen	176
Dankwoord	185

Tips

Laagdrempelige solodatetips	47
Solo-misèretips	59
Solo-backpacktips	63
Solo-kampeertips	94
Solo-dinertips	110
Vliegtuigmodustips	117
Solo-uitwaaitips	128
Smalltalktips	136
Extreme solodatetips	144
Solo-stedentriptips	158
Zelfliefdetips	170
Solo-concerttips	172
De ultieme solodate-afvinklijst	187

Voorwoord

Ik had instemmend geknikt naar de opgewekte redacteur die tegenover me zat. Een solodate-gids zou het worden. Een inspirerende bundeling van de fijnste uitjes die je kunt doen in je eentje. Hoe leuk! Het bestond ook nog niet. Gaandeweg kwam ik er wel achter dat een gids niet helemaal de juiste vorm was. Want even eerlijk, bij het woord gids denk je toch snel aan: de A is van Apeldoorn. De B van Breda. Dat is niet het type boek dat ik lekker mijn tas in slinger, waarin ik me heerlijk laat meevoeren. Bovendien was er aan mijn eigen weg naar het solodaten heel wat voorafgegaan. Ik geniet nu weliswaar van mijn eigen gezelschap, van avonturen voor één. Maar het zou niet eerlijk zijn om te pretenderen dat ik altijd al zo prettig solo ging. En zo sloeg ik een stapel dagboeken open, ik had ze de laatste jaren volgepend met het idee dat niemand het ook maar zou wagen ze te lezen. Al die ervaringen vormen nu de rode draad door dit boek; van de obstakels tot de overwinningen. Het is echt veel persoonlijker geworden dan ik vooraf had gedacht. Ik vind het dan ook doodeng dat jij dit nu kan lezen, maar wie A (van Apeldoorn) zegt, moet ook B (wordt het dan toch een gids?!) zeggen.

Ik hoop je te inspireren en hier en daar een duwtje in je rug te geven. Om vaker ja te zeggen tegen jezelf, eropuit te gaan en de randen van je comfortzone op te zoeken. Want jawel, vanaf daar begint toch echt de pret. Ik heb ervaren hoe fijn het is als je het leuk kunt hebben met jezelf. Het solodaten heeft me zelfverzekerder gemaakt, daarnaast zijn grappig genoeg mijn relaties er ook door verbeterd. Door het hele boek heen vind je opdrachten, reflectievragen, wetenschappelijke context, inzichten uit de psychologie en datetips waarvan ik denk dat ze je iets kunnen brengen.

Als je naar aanleiding van dit boek jezelf mee op date neemt, vind ik dat waanzinnig leuk om te horen. Je kunt me altijd een dm sturen op Instagram.

Veel lees- én dateplezier!

Julia

1

Een pauze

Op een terras aan het water bestel ik een koffie en hij een jus d'orange. We hebben elkaar twee weken niet gezien en gesproken, de langste veertien dagen van mijn leven. Hui-lend hang ik boven m'n cappuccino met havermelk. Waarom vinden dit soort dingen altijd op openbare plekken plaats? 'Ik vind het zo moeilijk, Willem.' 'Ja,' antwoordt hij. 'Ik ook. Ik heb aan niets anders gedacht.' Hij slikt zijn tranen weg en verandert van onderwerp. 'Hoe was dat werkuitje nog?' Alles om het gevreesde gesprek uit te stellen.

'Was alles naar wens hier?' De vlotte serveerster van een jaar of achttien onderbreekt onze pijnlijke prietpraat, terwijl ik zo casual mogelijk probeer te kijken. 'Ja, kan ik bij je betalen?' zegt hij. Als vanzelfsprekend laat ik het gebeuren. Dankzij hem zijn we hier tenslotte beland.

Hij had wat tijd nodig gehad om na te denken. Uit het niets deelde hij dat op een vrijdagavond, twee weken eerder. Of nou ja, uit het niets... Ik vond het wel gek dat hij speciaal een afspraak met een vriend had afgezegd, zodat we elkaar nog even konden zien.

We zaten in mijn piepkleine woonkamer. Sinds een paar maanden deelde ik dit hokkerige maar knusse huis in de Pijp met twee meiden, die vanavond gelukkig allebei op stap waren. ‘Ik snap het niet?’ zei ik. Hoe rommelig mijn leven als vierentwintigjarige soms ook was, één ding wist ik zeker: wij waren voor elkaar gemaakt. We waren gek op elkaar. Met die vanzelfsprekendheid gingen we al ruim drie jaar lang samen door het leven. ‘Ik heb gewoon het gevoel dat er zoveel vaststaat in mijn leven. Alsof het allemaal al bepaald is.’ Hij keek teneergeslagen. ‘Soms denk ik: wil ik niet nog even vrij zijn?’ ‘Kun je je dan niet vrij voelen binnen onze relatie?’ zei ik wanhopig. ‘Kunnen we niet kijken hoe we dit samen kunnen doen?’

Ondertussen schoot mijn brein in alarmstand. Ik dacht terug aan de afgelopen tijd. De laatste maanden deed ik het rustiger aan. Waar ik eerder altijd te porren was voor avontuur, zei ik nu vaak nee tegen afspraken met vrienden, ging niet veel naar feestjes, nam weinig initiatief. Hij ging vaker wél. Dan bleef ik thuis en kroop hij midden in de nacht gezellig bij mij in bed. Ik dacht dat dat oké was, maar werd nu in één klap overspoeld door onzekerheid. Was ik te saai geworden? Had ik te weinig mijn best gedaan? Hij haalde me uit m’n gedachten: ‘Misschien is het gewoon een opwelling van me. Daarom lijkt het me goed even wat afstand te nemen.’ ‘Mijn god, een break?’ zei ik dramatisch. Ik grinnikte om de absurditeit. Hij kromp ineens: ‘Noem het niet zo.’ ‘Maar het is toch een break?’ vroeg ik aarzelend. ‘Ja, maar het is niet alsof we nu ineens uit elkaar zijn. Ik heb

gewoon wat ruimte nodig om na te denken. En misschien is er helemaal niks aan de hand. Kom hier.' Ik liet mezelf in zijn armen vallen en verstopte m'n verwarde hoofd in zijn zachte trui. 'Oké dan, een pauze.'

Nu zitten we in een klein stadspark in Amsterdam-West. We zijn op een bankje gaan zitten nadat de koffie en de jus op waren, maar het gesprek nog niet klaar was. Het voelt vertrouwd en tegelijkertijd ben ik misselijk van alle spanning die in de lucht hangt. 'Je moet het nu wel tegen me zeggen.' Mijn keel zit dicht en mijn stem klinkt zacht. De tranen biggelen over mijn wangen, over zijn wangen. 'Ja,' zegt hij dan eindelijk, met een schorre stem. Onwennig struikelen de woorden uit zijn mond. 'Ik maak het uit.'



Een aantal dingen die komen kijken bij liefdesverdriet:

Toch geen bucketlistitem

Als hopeloze romanticus fantaseerde ik in mijn tienerjaren maar wat graag over De Liefde. Mijn volwassen leven zou eruitzien als dat van Carice van Houten in *Alles is liefde*: de Bijenkorfverkoopster die op slag verliefd wordt op haar prins op het witte paard. Ik droomde van het hebben van een relatie en alles wat daarbij in romantische films komt kijken: de liefdesbrieven, het samen in slaap vallen, de arm om je middel wanneer je staat te koken en ga zo maar door. Met liefdesverdriet hield ik zeker ook wel rekening, maar ook dat romantiseerde ik. Dan zou je sip bij je vriendinnen op de bank zitten, een groot dekbed over je heen geslagen, die bak Ben & Jerry's op schoot terwijl ze 'Wat een sukkel. Jij verdient écht beter!' naar je zouden roepen. Tegen mijn basisschoolvriendin Jikke zei ik dat ik 'sowieso één keer in m'n leven wel echt liefdesverdriet wilde hebben'. Alsof het een logisch bucketlistitem was, dat absoluut afgevinkt moest worden. Jikke knikte instemmend en keek serieus: 'Ja, dat hoort er wel echt bij.'

Nu vervloek ik m'n twaalfjarige zelf. Ze wist echt niets van liefde. Hier is gewoon helemaal niks romantisch aan. Dit is de hel.

De ochtendwandelinghouvast

Nadat de grond gevoelsmatig onder m'n voeten is weggezakt, spring ik zo snel als ik kan in de trein richting Zutphen naar mijn tijdelijke toevluchtsoord: het huis van mijn moeder. Zelf is ze op vakantie. De oorverdovende stilte en het gebrek aan levendigheid in het oosten blijkt toepasselijk. Ik heb toch al het gevoel dat de wereld stilstaat, in deze generieke vinexwijk lijkt dat ook echt zo te zijn.

M'n oude slaapkamer in de nok van het twee-onder-een-kaphuis is onveranderd. Het uitbundige Pip-behang vol goudkleurige takken en vogels. De oranje paddenstoellamp in de hoek van de kamer. Het gigantische bed waardoor, ook al herhaalde mama nog zó vaak dat het hier geen hotel was, het vaak wel zo voelde. Het bureau bovenaan de trap richting de zolder, waar ik zo ongeveer mijn hele puberteit met gebogen rug achter een scherm gezeten had omdat alleen daar een goede wiferverbinding was.

In die nok van het huis, waar niemand me kan zien, huil ik dagenlang veel en hard. Vaak bel ik mijn moeder in paniek op. Mijn adem schiet alle kanten op terwijl ik moeizaam 'het doet zoveel pijn' snik. Bij het horen van haar stem word ik langzaam rustig.

In tijden van crisis ga je op zoek naar houvast. Als gebroken kluizenaar klamp ik me dan ook al snel vast aan mijn ochtendwandeling in pyjama. Zodra ik wakker ben, schuif ik een zwarte trui over mijn zachte slaapshirt en trek ik een verwassen joggingbroek aan. Ik stap in de bruine Uggs, die ik op zestienjarige leeftijd kocht van mijn salaris na een zo-

mer lang ijsjes scheppen. In de rechterschoen ter hoogte van de grote teen zit een gat. Ik dwarrel de trap af en trek beneden m'n winterjas aan. Het rode keycord met de huissleutel, die bij aankomst onder de bloempot had gelegen, zwaai ik om mijn nek voor ik de deur uit stap. Als je bed uit komen moeilijk voelt, moet je het jezelf zo aangenaam mogelijk maken. Een zacht duwtje in je eigen rug. Hup, naar buiten.

Daar is het koud en mistig, maar de frisse lucht doet me goed. Via een overdreven hekwerk waar ik zigzaggend doorheen loop, verlaat ik de nieuwbouwwijk en steek ik de weg over die grenst aan een weiland en het bos. Mijn vaste ommetje is kort genoeg om op automatische piloot te slenteren, lang genoeg om m'n gedachten te verzetten. De fluitende vogels, het geritsel van bladeren, de spinnenwebben tussen het gras: ze geven me het gevoel dat wat er ook voor akelige dingen gebeuren, de natuur toch wel haar gangetje blijft gaan. Dat biedt troost. De zon komt op, de lente zal aanbreken.

De breakupsmoothie

Waar ik normaal een bodemloze put ben, krijg ik nu opeens niks door m'n keel. Ik verbaas me erover dat dit cliché dus echt waar is. Ik heb allesbehalve honger. Maar waar meiden met liefdesverdriet zich in films opsluiten met repen chocola en bakken ijs met grote lepels, gooi ik banaan, spinazie, bevroren ananas, kwark en komkommer in een blender. Als een fragiel vogeltje slurp ik het koude goedje met een rietje naar binnen. Op mijn moeders Gazellefiets met fietstassen en het zadel net iets te hoog trap ik mezelf vervolgens naar