

Jacqueline Bos

Mag ik naast je zitten?

gedichten en korte verhalen

De opbrengst van dit goede-doelen-boek is bestemd voor de Luisterlijn.



De Luisterlijn is er voor iedereen die behoefte heeft aan een luisterend oor. Anoniem en vertrouwelijk kunnen mensen 365 dagen per jaar hun verhaal kwijt. Dag en nacht kan dat telefonisch; daarnaast is er dagelijks contact mogelijk via chat en e-mail. Mensen praten over eenzaamheid, verdriet, verlies, relaties, zorgen of simpelweg over wat hen bezighoudt. De kracht van De Luisterlijn zit in oprechte aandacht: iemand neemt de tijd, luistert zonder oordeel en denkt mee zonder direct oplossingen aan te dragen. Zo krijgen mensen ruimte om gedachten en gevoelens te uiten, te ordenen en zich gehoord en minder alleen te voelen.



*Goededoelenboeken.nl is
een initiatief van GigaBoek
www.gigaboek.nl*

© 2026, Jacqueline Bos
Alle rechten voorbehouden

ISBN 9789085485902

Inhoud

Voorwoord: Eenzaamheid	7
Mag ik naast je zitten?	11
Wie ben ik	13
Afstandsbediening	15
Zinken	17
Bijzonder	19
Niemand	21
Mijn wereld	23
Vrijwilliger	25
Help	27
Leven	29
Elke dag	31
Hij is van ver gekomen	33
Vrijwilliger bij de Luisterlijn	35
Kleur	37
Rimpels	39
Novemberkriebels	41
Het water en ik	43
Het water	45
Alice	49
Judo	51
Leerdammer	53
Latte en een roze koek	55
Koffie	57
Zelfscan	59
Hallo, ik ben Anne	61
In de stilte	63
Alexa	65
De Luisterlijn	67
Nawoord	69

Voorwoord: **Eenzaamheid**

Het is een woord dat we allemaal kennen, maar waar we liever niet te lang bij stilstaan. Wellicht omdat het ongemakkelijk voelt. Wellicht omdat we denken dat het ons niet overkomt.

Toch is eenzaamheid dichterbij dan we vaak beseffen.

Je kunt eenzaam zijn als je alleen woont, maar ook midden in een gezin. Je kunt een druk sociaal leven hebben en je toch onbegrepen voelen.

Je kunt rouwen om iemand die er niet meer is, ziek zijn, je thuisland missen of als mantelzorger langzaam merken dat je eigen wereld steeds kleiner wordt.

Soms ontstaat eenzaamheid doordat je niet kunt praten.

Omdat niemand begrijpt wat je hebt meegemaakt. Omdat niemand die oorlog heeft gezien, dat verlies heeft gevoeld of die angst heeft gekend.

Soms zwijgen mensen ook uit liefde. Ze willen hun partner, kinderen of vrienden niet belasten met hun verdriet. Maar juist dat zwijgen kan de eenzaamheid steeds groter maken.

Eenzaamheid kent vele gezichten. Juist daarom

blijft zij vaak onzichtbaar.

In Nederland voelen miljoenen mensen zich wel eens eenzaam. Voor velen is dat een tijdelijke periode, maar voor anderen duurt het maanden of zelfs jaren. Langdurige eenzaamheid kan grote gevolgen hebben voor zowel de lichamelijke als de mentale gezondheid.

Toch begint verandering vaak met iets heel eenvoudigs: oprechte aandacht.

Een vraag. Een luisterend oor. Een hand op een schouder.

Of simpelweg naast iemand te gaan zitten, zonder meteen een oplossing te zoeken.

Met deze bundel wil ik geen antwoorden geven. Gedichten en verhalen nemen verdriet niet weg. Ik hoop wel dat ze herkenning bieden. Dat ze laten zien dat je niet de enige bent. Misschien geven ze woorden aan gevoelens waarvoor je die zelf nog niet kon vinden.

Mocht je tijdens het lezen merken dat de eenzaamheid in je eigen leven, of dat van iemand om je heen, zwaar weegt, blijf er dan niet alleen mee rondlopen. Praat erover met iemand die je vertrouwt, je huisarts of een hulpverlener. Je kunt

ook anoniem contact opnemen met

De Luisterlijn via 088 - 0767 000 of
www.deluisterlijn.nl.

Wellicht begint verandering met één eenvoudige
vraag:

‘Mag ik naast je zitten?’

Jacqueline Bos

Mag ik naast je zitten?

Ik ga je niet vertellen
dat het wel overgaat
dat het echt wel beter wordt
als je morgen opstaat

ik ga je niet vertellen
dat ik hetzelfde voel
en dat ik precies weet
wat jij bedoelt

ik ga je niet vertellen
wat je horen wil
maar mag ik naast je zitten?
dan zijn we samen stil

Wie ben ik

Niemand wil mij kennen
toch ben ik nooit alleen
ik kan niet zonder mensen
maar wil niemand om me heen

Ik ben een beetje anders,
en vrienden heb ik niet.
toch weet ik je te vinden,
ook als jij mij niet ziet.

Als iemand mij leert kennen
dan komt al gauw de spijt
want nee, ik ben geen echte vriend
ik ben de Eenzaamheid

Afstandsbediening

‘Zo pap, alles staat in de kast. Je koekjes liggen op het aanrecht. Eet je niet alles in één keer op?’

Ze glimlacht. Ze weet heel goed dat als ze over drie dagen komt, alle koekjes op zijn.
Haar vader bromt iets onverstaanbaars en maakt een afwerend gebaar.

Ze drukt een kus op het grijze hoofd. ‘Vrijdag ben ik er weer. Als er iets is, kun je de zusters vragen, hè?’

Zodra ze weg is, loopt hij met zijn rollator naar het kleine keukentje. Met de koekjes in het mandje schuifelt hij terug naar zijn stoel. Even later zit hij tevreden knabbelend naar de herhaling van Ajax te kijken. Hij weet heus al dat Ajax gewonnen heeft, maar het geluid brengt hem terug naar de tijd dat hij bij elke wedstrijd in het stadion zat.

En nu zit hij hier alleen. Twee keer per week zijn dochter en drie keer per dag een zuster die haastig in en uit loopt.

Hij zou zijn dochter zo graag wat vaker zien, wat langer ook. Samen een spelshow kijken, zoals

vroeger. Bakje chips erbij, gezellig.
Maar ze komt alleen als hij wat nodig heeft.
Hij verschuift wat op zijn stoel.

Verdikke, de afstandsbediening! Het ding valt op
de grond en de batterijen rollen eruit, onder zijn
stoel.

Die doet natuurlijk niets meer.

Een ondeugende grijns trekt over zijn gerimpelde
gezicht.

Hij kijkt even op zijn horloge. Over precies een
half uur begint *Ik Hou van Holland*. Dat keken ze
vroeger altijd zo graag samen.

Hij klikt het klepje op de lege afstandsbediening
en pakt zijn telefoon.

‘Dag lieverd, met pa. Mijn afstandsbediening is
stuk, kun je komen?’

Zinken

In ondiep water
kun je niet verdrinken
maar in dit tranendal
voel ik me dieper zinken

onzichtbaar het moeras
niemand die ziet
hoe je kunt verdwijnen
in dit diep verdriet

In ondiep water
kan ik niet verdrinken
maar in mijn eigen tranen
voel ik me dieper zinken

Bijzonder

‘Hebben jullie wel eens van de Luisterlijn gehoord?’ vraagt Marcel, terwijl hij nog een blokje oude kaas pakt,

‘Ja,’ zegt zijn broer. ‘Waarom?’

‘Ik vroeg me af of dat nou echt werkt.’

‘Wat bedoel je?’

‘Nou, dat je zomaar iemand belt als je ergens mee zit.’

‘Waarom niet?’

‘Je hebt toch familie of vrienden?’

‘Niet iedereen, hoor’ zegt tante Joke

‘Maar als je die wel hebt?’

Oma mengt zich ook in het gesprek. ‘Dan vertel je ook niet altijd alles.’

‘Waarom niet?’ dringt Marcel aan

‘Omdat je niet elke keer met hetzelfde verhaal aan wilt komen.’

‘Of omdat je denkt: laat maar, ze hebben al genoeg aan hun hoofd,’ zegt tante Karin.

‘Maar iemand van de Luisterlijn kent je toch helemaal niet?’

‘Precies,’ glimlacht oma. ‘En soms is dat juist prettig. Je hoeft niet bang te zijn dat iemand je de volgende dag weer aankijkt of er steeds op terugkomt.’

‘Dus ze luisteren alleen?’

‘Ja.’

‘En dat helpt?’

‘Vraag dat maar aan de mensen die bellen.’

Marcel knikt. ‘Eigenlijk best bijzonder...

Iemand die midden in de nacht de telefoon opneemt voor een vreemde.