

De stille epidemie

Sandra Kamp

Inhoudsopgave

Onzichtbare eenzaamheid	5
Acht: Zwemles.....	11
Negen: De Zevensprong	17
Elf: Dictee.....	21
Vijftien: Rummikub	25
Zeventien: Toneelschool.....	29
Achttien: Op kamers	35
Vijfentwintig: Krullenbol.....	41
Achtentwintig: Roosvicee	45
Negenentwintig: Huzarensalade.....	49
Dertig: Chris	57
Vierendertig: Maan	63
Zevenendertig: Green Egg	67
Veertig: A4'tje.....	73
Drieënveertig: Strandtent.....	79
Vijfenviertig: Wiskunde.....	83
Zevenenveertig: Glitterjurk	87
Eenenvijftig: Donkerblauw	91
Drieënvijftig: Pizza.....	95
Vierenvijftig: Gebroken wit.....	99
Vijfenvijftig: Bed	103
Zesenvijftig: Skivakantie	105
Zestig: Kaasschaaf	111
Tweeënzeventig: Vliegtuigen	115
Tachtig: Oudejaarsavond	119
Het dandelion effect.....	123
Kijken naar onzichtbare eenzaamheid: Yolanda Buchel	127
Kijken naar onzichtbare eenzaamheid: Olivier Winants.....	131
Kijken naar onzichtbare eenzaamheid: Matti Sannen.....	135
Nawoord	139
Dankwoord	143
Bronnen	144

De stille epidemie

Herken onzichtbare eenzaamheid

Eerste druk, september 2025

Copyright © 2025 Sandra Kamp

Uitgever: S2uitgevers, Baarn (www.s2uitgevers.nl)

Redactie: Irmara Pennekamp, Amsterdam

Correctie: Marcella Rijntjes, Zeist

Foto auteur: Het Fotohuisje

Grafische verzorging: Armando van Bruggen, Bruggndesign.nl

NUR 770

ISBN 9789493282612

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



But I'm a supergirl and
supergirls don't cry
But I'm a supergirl and
supergirls just fly

– Supergirl – Reamonn

Ben jij eenzaam, vroeg hij. Nee, zei zij, ik heb heel veel mensen om me heen. Dat is niet wat ik vroeg, zei hij, dat is iets anders.

– 821 mensen die er ook toe doen –
Anna van der Kruis

Onzichtbare eenzaamheid

Iedereen wil erbij horen. Ergens bij horen en ertoe doen is een basisbehoefte. Net zoals we eten en drinken nodig hebben om fysiek gezond te blijven, hebben we verbondenheid met anderen nodig om mentaal gezond te blijven.

Psychologen Edward Deci en Richard Ryan, grondleggers van de zelfdeterminatietheorie (Self-Determination Theory, SDT), beschouwen verbondenheid als een van de drie psychologische basisbehoeften, naast autonomie en competentie.¹ Volgens hun onderzoek uit de jaren 80, en bevestigd in andere studies, is verbondenheid onmisbaar om te kunnen floreren als mens. Als deze behoefte vervuld is, voelen we ons veiliger, gemotiveerder en emotioneel sterker. Ontbreekt verbondenheid, dan ontstaan gevoelens van eenzaamheid, afwijzing of vervreemding vaak zelfs zonder dat we dat direct kunnen benoemen.

Uit resultaten van een door Ipsos uitgevoerd onderzoek voor het Oranje Fonds blijkt dat 46% van de Nederlanders zich in enige mate eenzaam voelt. Dit onderzoek uit september 2024 beschrijft bovendien dat 14% aangeeft zich sterk eenzaam te voelen.^{2,3} Cijfers van het CBS tonen aan dat het aandeel mensen dat zich sterk eenzaam voelt in tien jaar tijd bijna is verdubbeld van 8% in 2012 naar 14% in 2022.⁴ Verschillende trends zoals vergrijzing, de groei van het aantal alleenwonenden en maatschappelijke factoren zoals isolatie, digitalisering en mentaliteitsverandering voorspellen een toename van het aantal mensen met eenzaamheidsgevoelens van 6,8 miljoen in 2022 naar 7,6 miljoen in 2050.⁵

Niet alleen stijgt het aantal mensen dat zich eenzaam voelt,

maar ook laat hetzelfde Ipsos-onderzoek zien dat veel mensen de signalen van eenzaamheid niet herkennen, laat staan dat ze weten hoe ze kunnen helpen.⁶ Dit maakt eenzaamheid extra schrijnend: het is alom aanwezig, het aantal eenzame mensen groeit maar de eenzaamheid is zelden zichtbaar.

Onzichtbare eenzaamheid ontwikkelt zich steeds duidelijker als een stille epidemie. Dat maakt het des te urgenter om deze epidemie niet alleen te benoemen, maar ook actief te bestrijden.

Ook deskundigen onderstrepen deze noodzaak. Aan het einde van dit boek delen psycholoog Yolanda Buchel, therapeut Olivier Winants en TA-opleider Matti Sannen hun persoonlijke reflecties op onzichtbare eenzaamheid en reiken zij inzichten aan over hoe we kunnen bijdragen aan meer begrip, erkenning en verbinding.

Dit boek gaat over de eenzaamheid die kan ontstaan als je je niet verbonden voelt met anderen. Het gevoel dat je er alleen voor staat, zelfs als er mensen om je heen zijn.

Dat eenzaamheid soms niet zo zichtbaar is als je misschien denkt, heeft met meerdere factoren te maken. Enerzijds door wat jij als kijker verwacht te zien bij een 'eenzaam persoon' aan iemands gedrag, uitstraling of situatie. Jouw referentiekader bepaalt hoe je kijkt en wat jij ziet. De verzameling van al jouw persoonlijke ervaringen, kennis, overtuigingen, waarden, normen, culturele achtergrond en opvoeding zijn als een filter of een lens die bepaalt hoe je informatie interpreteert en betekenis geeft aan wat je waarneemt. Als een bril waardoor je naar de wereld kijkt. Twee mensen kunnen hierdoor precies hetzelfde zien, maar het totaal anders interpreteren.

Stel dat iemand op straat je snel tegemoetloopt, met grote stappen, gefronste wenkbrauwen en een gespannen mond. De een zal

denken: 'Hij is boos op mij. Ik heb vast iets verkeerd gedaan.' Een ander denkt misschien wel: 'Hij heeft het moeilijk, er is iets gebeurd.' En er zijn ook mensen die denken: 'Hij heeft een slechte bui. Dat is zijn probleem, niet het mijne.' Ze zien allemaal dezelfde persoon, maar hun referentiekader zorgt ervoor dat ze er ieder een andere betekenis aan geven en dus 'iets anders' zien in de context van hun eigen wereldbeeld. Het verklaart waarom mensen zo verschillend kunnen reageren op dezelfde situatie, discussie of verhaal. Zo kan een regenachtige dag voor de één 'deprimerend' zijn (als regen geassocieerd wordt met somberheid), terwijl het voor de ander 'verfrissend' of 'goed voor de natuur' is (als er een positieve associatie mee is).

Anderzijds wordt de zichtbaarheid van eenzaamheid ook bepaald door wat de eenzame laat zien. Sterker nog, wat die persoon wil of kan laten zien. Misschien vanuit schaamte of zelfbescherming, geen gedoe willen of simpelweg niet weten hoe ermee om te gaan. Eenzaamheid heeft dus gradaties in zichtbaarheid die worden bepaald door wat je ziet en wat je laat zien.

Onzichtbare eenzaamheid is geen vaste staat, geen muur waarachter iemand voorgoed verdwijnt. Die muur lijkt meer op een schuifpaneel dat twee ruimtes van elkaar scheidt terwijl ze vlak bij elkaar liggen. Iedereen heeft zo'n schuifpaneel. Soms staat het wagenwijd open en is er verbinding, ongehinderd en vanzelfsprekend en op andere momenten schuift het dicht of weer open. Voor de één schuift het makkelijk, voor de ander is het zwaar of staat hij op een kier. De kunst van verbinding zit hem in de wisselwerking: in een ideale wereld staat het paneel voor beiden open en is er volledige verbinding, waarbij de een kan en wil laten zien en de ander ziet.

Onzichtbare eenzaamheid komt in gradaties voor, soms ongrijpbaar, onlogisch en onverwacht.

Wat onzichtbaar is, kun je niet zien. Iedereen is weleens onzichtbaar eenzaam. En ook iedereen plaatst een ander weleens onbedoeld in een hokje. Dit is dan ook geen boek over slachtoffers of schuld, maar over bewustwording en herkenning. Aan wie denk jij als je aan een eenzaam persoon denkt? Een oudere weduwe of weduwnaar die in een groot, leeg huis woont en weinig bezoek krijgt? Een sociaal onhandige jongere die in groepen buiten de boot valt? Een teruggetrokken persoon die nooit buiten komt? Ik laat je zien hoe onzichtbare eenzaamheid er ook uit kan zien en nodig je uit om na te denken over wat er zou gebeuren als we onze nieuwsgierigheid de ruimte zouden geven.

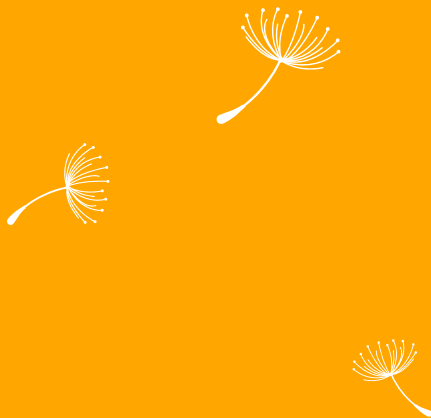
Acht: Zwemles

Ik voel me nog warm van de slaap als ik achterstevoren het zwembad in stap. Voetje voor voetje voel ik de ruwe ribbels van de trap treden. Ik tel ze af, met kramp in mijn vingers bij het vasthouden van de relingen. Nog drie, nog twee, nog één. Het chloorwater prikt in mijn neus als ik er tot mijn nek toe in sta. De zwemles is weer begonnen.

Ik weet niet meer wanneer ik er een hekel aan begon te krijgen. En ook niet meer waarom. Het vroege opstaan maakt me niet uit, zo mis ik tenminste niets van school. Is het moeilijk dan? Nee, niet echt. Na de eerste les kon ik al drijven en mocht ik meteen door naar het volgende groepje in het grote bad. Het gekleurde labeltje mocht mijn moeder daarna als bewijs op mijn badpak naaien. Inmiddels heb ik er al drie dus mag ik in het ondiepe deel van het grote zwembad. Bij vier mag ik proefzwemmen. Maar ik weet niet wat het is. Ik vind zwemmen gewoon niet leuk.

De andere kinderen uit mijn les liggen nu ook in het water. Ik sta alleen in een hoekje bij de kant. Ik hoor ze lachen maar ze zijn te ver weg en door de echo van het zwembad lijken ze nog meer door elkaar te praten.

Waar ik sta, aan de korte kant van het zwembad, kun je nog staan. De tegeltjes op de bodem zijn lichtblauw, maar een stuk verderop worden ze steeds donkerder. Tot ze zwart zijn. Bij het echte diepe kan ik ze niet meer zien. Dat is aan de overkant bij de startblokken, grote witte vierkanten met rode cijfers erop, één tot



en met zes. Vanaf hier zien ze er eng en hoog uit en je mag daar ook alleen maar komen als je kunt zwemmen. Maar als je kunt zwemmen zijn de lessen bijna voorbij, bedenk ik me. Misschien moet ik er dan toch maar naar uitkijken.

Opeens hoor ik de stem van de badjuf, die op de rand van het bad is gaan staan. Als ze ons uitlegt wat we deze les gaan doen, is iedereen zo stil dat je het klotsen van de zwembadgolfjes hoort. Ik kijk naar de blote benen van de pratende badjuf. Ze heeft een blauwe korte broek aan en een rood T-shirt met kreukels. Waarom staat ze daar zelf eigenlijk niet in haar badpak? Of bikini. Haar stem klinkt hard door de hal. We gaan in het diepe zwemmen. Als test, om te kijken wie er klaar is voor het proefzwemmen. Maar eerst doen we nog een paar baantjes om te oefenen in het ondiepe. Ik denk aan van alles tegelijk. Als je klaar bent voor proefzwemmen dan ben je klaar met zwemles. Dit mag niet misgaan.

De badjuf zegt dat we in het water een lange rij moeten vormen. Als een lange slinger staan we zo klaar voor de zwemproof. Ik vraag me af wie er straks naar het volgende groepje mag, naar de finish. Mijn plekje wordt halverwege de rij, ik wil zeker niet vooraan staan maar ook niet helemaal aan het einde. De badjuf moet straks iedereen in de gaten houden dus als er meer kinderen tegelijk zwemmen valt het minder op als het bij mij nog niet goed genoeg gaat.

Om de beurt geeft ze ons een teken om te gaan zwemmen. Een mooie schoolslag van de ene kant van het ondiepe naar de andere kant. De rij wordt kleiner en ik hup van de ene voet op de andere. Het water golft langzaam mee, zo lijkt het wel op een dansje. Links, rechts, links, rechts.

Als de badjuf naar mij knikt, ben ik aan de beurt. Mijn voeten

laten de bodem los en daar ga ik. Met mijn armen maak ik keurige zwembewegingen, handen tegen elkaar, naar voren in een rechte beweging en dan mijn handpalmen naar buiten en een grote wijde beweging terug. Zoals ik het heb geleerd, braaf zoals het moet. Na vijf slagen raak ik ineens het ritme kwijt. Ik weet niet meer hoe het moet. Langzaam voel ik mezelf omlaaggaan en mijn mond raakt het water. Ik spuug een slokje chloorwater uit en gluur voorzichtig naar de juf om te kijken wat ze doet. Dan zie ik dat ze tegen het meisje achter mij praat. Dat is mijn kans. Ik laat mijn voeten zakken en voel de bodem. Op mijn tenen loop ik verder door het bad. Heel langzaam, voetje voor voetje. Ik zorg er goed voor dat mijn hoofd en schouders boven het koude water uitsteken. Zo valt het niet op dat ik loop en niet zwem. Het ziet er vast goed uit zo, niemand hoeft het te weten. Ik wil maar één ding: hier zo snel mogelijk doorheen zodat ik nooit meer naar zwemles hoef. Ook op de terugweg gaat het goed. Boven het water ziet het eruit zoals het hoort, eronder doe ik mijn trucje. Ik doe het geconcentreerd en houd iedereen in de gaten, zodat niemand het ziet.

En het werkt. Als iedereen heen en weer heeft gezwommen, komt de uitslag van de test: de hele groep mag naar het diepe. Als een van de jongens begint te springen, joelen en spetteren doen we allemaal mee. Iedereen is blij!

Lachend klim ik uit het bad en in een rijtje rennen we naar de startblokken, klats-klats door onze natte voeten. Als ik langs de tribune kom, zie ik mijn moeder zitten met mijn broertje op schoot. Ik zwaai en roep, maar ze kijkt te laat op en ziet me niet. Ik sluit achteraan aan in de rij. Mijn natte badpak plakt aan mijn lichaam en de druppels vallen van mijn haar op mijn voeten. Ik ril ervan, vouw mijn handen in elkaar en maak zo een vuist voor mijn borst. Koud in de kleedhokjes, koud als je naar het zwembad loopt,

het water is misschien nog wel kouder en als je er weer uit mag dan sta je alsnog te bibberen.

Een voor een mogen we van het eerste startblok in het diepe springen. Ik zie een meisje met haar knieën opgetrokken, iemand anders laat zich gewoon voorovervallen en de jongen die net begon met spetteren probeert te duiken, maar hij komt plat op zijn buik op het water terecht.

Langzaam schuif ik naar voren. Als ik aan de beurt ben, stap ik op het startblok. Ik voel dezelfde soort ribbels als op het zwembadtrappetje. Nu voelt het nog goed, maar ik weet dat ik zo moet gaan springen. Ik kijk naar beneden en zie alle kinderen in het water zwemmen. Netjes tussen de lijntjes, als kikkertjes richting het ondiepe. Dat deel ken ik wel.

Ik ben aan de beurt. Recht naar beneden en met mijn ogen dicht spring ik het donkere water in. De waterbelletjes dansen om mij heen als ik omlaagzak. Dat dalen duurt wel erg lang. Ik open mijn ogen en zie golvende vormen boven mij, stil en langzaam bewegend langs de rand van het zwembad. Alles wat boven mij beweegt heeft een licht gouden randje, alsof het daar echt mooier is. En zo voelt het ook, ik wil omhoog, weg van de donkere, zwarte tegels. Maar ik weet niet hoe. Mijn trucje werkte in het ondiepe en iedereen geloofde mij. Maar hier is het anders.

Het voelt alsof het heel lang duurt, maar dan kom ik proestend weer boven. Ik probeer iets vast te pakken, het maakt me niet uit wat maar ik vind niets. Ik trappel en haal diep adem maar verslik me in een slok zwembadwater. Ik hoor mensen roepen en vind dan iets om me aan vast te houden. Ik herken het meteen, het plakkerige bruine randje van het slurpende gootje. Het maakt me niet uit, als ik maar niet meer onder water hoef. Met een steek in mijn

borst en prikkelende neus hang ik hijgend aan de kant. Dan zie ik een rood-wit gestreepte haak voor mijn gezicht.

‘Pak deze maar vast,’ klinkt een strenge stem. Ik voel dat ik rood word en durf haar niet aan te kijken. Alles komt nu uit. Ik kan helemaal niet zwemmen, ik heb valsgespeeld en dat proefzwemmen kan ik nu ook wel vergeten.

‘Hoeft niet,’ fluister ik in het gootje en ik schuif handje voor handje naar het trappetje in de buurt. Ik ben blij als ik de relingen kan vastpakken. Als ik de treden op stap zie ik dat mijn voeten net zo gerimpeld zijn als mijn vingertoppen. Rustig loop ik langs het bad terug naar de ondiepe kant. Als ik halverwege opkijk zie ik dat mijn moeder nog steeds aan het voorlezen is. Het is maar goed dat ze niets heeft gemerkt, dat volgende labeltje hoeft nog lang niet op mijn badpak genaaid te worden.



Negen: De Zevensprong

‘Hé, psst.’ Paul stoot me aan met zijn elleboog. Hij knipoogt en kijkt me dan lachend aan. Mijn wangen worden warm. Hij heeft me vorige week tijdens het schoolreisje verkering gevraagd en nu horen we officieel bij elkaar. Het was wel toevallig dat we juist vandaag in de klas de groepjes mochten veranderen zodat we naast elkaar konden gaan zitten. Misschien wordt het wel mijn lievelingsdag.

Ik zie dat Paul een papiertje vastheeft. Een scherp gevouwen blaadje, als een klein rechthoekje dat hij nonchalant tussen wijs- en middelvinger houdt. Hij zwaait er langzaam mee heen en weer. Ik kijk van zijn wapperende hand naar zijn gezicht. Hij haalt zijn schouders op en overhandigt me het stukje papier. Ik staar ernaar en in mijn handpalm lijkt het nog kleiner. Als een wit envelopje.

‘Even bij de les blijven!’ roept de meester onze kant op. Alsof het afgesproken is, gaan Paul en ik beiden met een schok rechtop zitten. We kijken elkaar niet aan, maar ik voel dat hij net als ik probeert om niet te lachen. Ik klem het papiertje stevig vast en voel de hoekjes prikken in de binnenkant van mijn hand.

Iedereen trekt ineens driftig zijn bureaulaatje open. Het openen dichtgeschuif maakt dat ik Paul met grote ogen aankijk en hij gebaart naar het boek dat inmiddels op zijn tafel ligt.

‘Zelfstandig lezen tot aan de pauze, dan haal ik alvast de kopietjes voor de taalopdracht van vanmiddag,’ instrueert de meester.

Behendig graai ik met mijn lege rechterhand in mijn laatje en plof *De Zevensprong* voor me neer. Met dezelfde hand open ik het boek op de plek van de boekenlegger, leg mijn vinger op de bladzijde en gluur vanonder mijn wimpers de klas in.

Als ik zeker weet dat de meester de klas heeft verlaten, laat ik het boek los. Het klapt dicht en gretig open ik mijn linkerhand. Het briefje ligt er nog steeds in en de inmiddels gekrulde hoekjes wenken mijn nieuwsgierigheid. Ik kijk voorzichtig om me heen. Iedereen staart naar een boek en op het af en toe omslaan van een bladzijde na, is het doodstil in de klas. De een zit voorovergebogen, de ander hangt onderuitgezakt en een enkeling ligt half op de tafel.

Net als ik me wil focussen op de schat in mijn handen, kruist mijn blik die van Hanna. Ze zit twee groepjes verderop naast het prikbord. Met haar ellebogen op haar bureau klemt ze een open boek in haar handen: *Sjakie en de chocoladefabriek*. Ze bijt op haar lip en ik zie dat ze rood wordt. Het lijkt alsof ze moet lachen, maar voordat ik dat zeker weet, trekt ze *Sjakie* omhoog voor haar gezicht. Dan realiseer ik me dat ik een taak te doen heb. Het briefje.

Voorzichtig vouw ik het dubbelgevouwen blaadje open. Er verschijnt een woord, doorkruist door twee scherpe vouwen. Het is met balpen geschreven, diep in het papier gedrukt. Zonder aarzelingen, krassen of twijfel.

Vuilniszak

Met een hoofdletter V.

Onder het woord is een staande rechthoek getekend. Met twee zwarte cirkels aan de onderkant, een links en een rechts. Bovenop zit een soort van klep, een deksel misschien? Als ik opkijk, zie ik Hanna's donkere ogen. Ze perst haar lippen op elkaar en staart met glimmende ogen naar mijn trui. Ik volg haar blik naar mijn spijkerbroek en weer terug naar boven. Ze knijpt met duim en wijsvinger haar neus dicht. Ik kijk weer naar de tekening en zie het ineens. Zaterdag zag ik haar bij de tweedehandskledingwinkel in de stad. Ze stond met haar moeder bij de kassa, met drie volle

tassen. Onze moeders zeiden elkaar gedag, Hanna draaide haar hoofd weg.

Voor de tweede keer die dag voel ik mijn wangen warm worden en mijn ogen prikken.

Als ik Hanna's blik zoek, is ze wazig. Niet met je ogen knippen, spreek ik mezelf streng toe en ik kijk snel naar het dichte boek op mijn tafel.

Op *De Zevensprong* valt een traan. Te laat.