

KASPER VAN KOOTEN

# SINGLE

ALLES OVER DE LIEFDE ALLEEN

Uitgeverij Brandt  
Amsterdam 2025

# INHOUD

Proloog

DEEL 1

Hoek van Holland - Kijkduin 11

DEEL 2

Scheveningen - Noordwijk 139

DEEL 3

Noordwijk - Zandvoort 185

DEEL 4

Zandvoort - Wijk aan Zee 215

# Proloog

Zomer 2024. Een Frans waterpark. De zon brandt zierend. Het is veel te warm in de wereld, maar gelukkig bestaan er glijbanen in zwembaden. Ik kan er niets aan doen dat ik tussen het oorverdovende geluid van krekels door een gesprek opvang tussen twee meiden van een jaar of elf.

‘Gaat het met je hoofd?’

‘O ja hoor, dank je.’

‘Ik zag dat je pijn had.’

‘Mwah. Beetje. Ben je hier alleen met je moeder?’

‘Ja, en mijn broertje. Maar die is vet irritant!’

‘Is dat ’m?’

‘Ja, met die sukkelgele zwembroek!’

‘Ik ben alleen met mijn vader hier.’

‘Zijn je ouders ook uit elkaar?’

‘Ja. Vier jaar.’

‘O. De mijne twee.’

*Klik. Pauze.*

‘Oké, salto onder water doen?’

‘Ja! 3, 2, 1 go!’

De meiden maken allebei een salto onder water. Wanneer ze bovenkomen zoeken ze naar lucht en meer gemeenschappelijkheid.

‘Zit jouw moeder ook op dating-apps?’

‘Ja!’

‘Mijn vader ook.’

‘Oh my god, ik vind dat zó *cringe*?!’

‘Ik óók!’

‘Hoezo ga je op zo’n domme app?!’

‘Maar écht.’

‘Je komt er allemaal *creeps* tegen, volgens mij.’

‘Echt hè?’

‘Heb jij wel eens een date van je vader in het echt gezien??’

‘Hmm... ja, één keer.’

‘Ik wel zeven keer of zo. Mijn moeder is echt vet *desperate*.’

‘Hoezo wil ze zo graag?’

‘Ja precies, ík ben er toch!? Hoeft toch niet zo’n gast bij? Ik zie papa al bijna nooit...’

‘Nee?’

‘Nee, dat vindt mama niet goed. Hij is een loser, zegt ze.’

‘Hoezo zegt ze dat?’

‘Omdat ze zelf een trut is?’

‘Oké, bommetje?’

Ze lachen zenuwachtig en besluiten dan om een bommetje te doen. Als ze boven water komen gaat het gesprek verder:

‘Maar jij hebt dus pas één date van je vader gezien?’

‘Eh ja...’

‘Hoe was dat?’

‘Superstom.’

‘Vroeg hij of je haar leuk vond?’

‘Ja... maar wat ga je zéggen?!’

‘Ja!? Dus wat antwoordde je toen?’

‘Dat ik haar leuker zou vinden als ze níét zijn nieuwe vriendin werd...’

Het andere meisje moet een seconde nadenken en dan valt de fantastische opmerking. De nieuwe vakantie-vriendinnen hebben het niet meer van het lachen en met een rotgang vliegen ze een minuut later samen in een *floatie* van de lange, gele glijbaan. Het kleine broertje zit inmiddels bij moeder te klagen dat hij niet mee mag doen.

Diezelfde avond proberen ze tijdens het slappe, zwetevrije avondentertainment om hun ouders te koppelen. Zonder succes. En ze weten beiden: dat was té mooi geweest. En trouwens: liever zien ze na de vakantie hun échte ouders weer bij elkaar, al weten ze dat het telkens terugkerende dromen zijn die niet meer gaan uitkomen. Ouders zijn allemaal losers die vet veel op elkaar lijken, is mijn eigen treurige conclusie boven de smerig zoete all-inclusive cocktail.

*Ooit maak ik het beter dan goed, mijn liefste. Heb geduld. Je hoeft nu nog niet te snappen dat ouders vaak veel kinderachtiger zijn dan hun kinderen. Ergens wordt ons dat aangeleerd. En je trapt erin waar je bij staat. Maar weet dat ik hard aan mezelf werk en voor jou op elk moment alles uit mijn handen laat vallen. En ik heb niemand nodig om er altijd voor jou te zijn. Wij staan rechtop. Ik ben zo ongelofelijk trots op jou.*

## DEEL 1

# HOEK VAN HOLLAND – KIJKDUIN

## Jimmy, mijn single man

Ik moet alles eens op een rijtje zetten: hoe kon het gebeuren dat ik als eindveertiger opeens weer single was? En waar sta ik nu, een paar jaar en vele dates later? Waar ga ik naartoe? Ga ik wel ergens naartoe? Om mijzelf te confronteren met deze existentiële vragen en een soort tussenbalans op te maken, besluit ik om een meerdaagse strandwandeling in te plannen, van zuid naar noord, hopelijk met de wind in de rug. En ik vraag of Jimmy met me mee wil, als vriend, klaagmuur, lachzak en stootkussen.

Jimmy ken ik sinds we wel eens samen gingen stappen met een groepje mannen uit de buurt. Allemaal vaders die tijdens zo'n borrel weinig tot niets over hun partner vertellen, maar des te meer praten over de nieuwste racefietsen en de bergen die ze daarop nog willen bedwingen. En steeds meer daarover praten, om zo te vergeten dat het er waarschijnlijk nooit meer van gaat komen.

Ik trok direct naar deze gast toe, omdat hij ook meer een eenling dan een groepsdier leek. In de goede zin. Hij lachte schamper om de vaak flauwe grappen in

de groep, maar wat me nog meer opviel was dat hij altijd zijn eigen pad koos qua drankiname of tijd van opstappen. Toen ik een keer met hem samen vertrok vroeg ik waarom hij eigenlijk al ging. 'Dat gelul. Die cirkels in de gesprekken. Effe klaar mee!' Mijn idee. We spraken nog één keer af met het groepje slap lullende plannenmakers, om de keren daarna alleen nog met z'n tweeën op stap te gaan. En toen ging het hard met de vriendschap. Eentje waarvan ik niet dacht dat je die na je vijfenveertigste nog zo goed kon opbouwen vanuit het niets.

Toen het 2020 werd gebeurde er iets wonderlijks: we gingen bijna tegelijk scheiden. Ik eerst, hij een paar weken erna, of we het zo gepland hadden. We zochten we elkaar daarna nog veel meer op en trokken persoonlijk steeds dichterbij elkaar toe, voor steun, voor afleiding van het verdriet, voor herkenning van elkaars situatie, juridisch advies, voor de ongebreidelde lol (slappe lach met Jimmy is een feest, minstens twee keer per week), en vooral: voor het gelijktijdig aangaan van het spannende, leuke, maar vaak ook tijdrovende en soms ronduit walgelijke avontuur dat *daten* heet. Zoeken naar die nieuwe, allesomvattende, grootse verliefdheid, omdat Jimmy en ik allebei niet voor minder gaan. En belangrijker: geloven dat het (nog) bestaat. Al moet ik zeggen dat ik er sterker in geloof(de) dan hij. Of naïever ben, dat kan ook. Hij staat er net iets anders in. Ik ben dromerig en koppig, hij is pragmatischer en datet veel meer vanuit het zien van kansen.

In relatief korte tijd groeide er iets heel moois tussen Jimmy en mij. Een fundament dat op twee scheidingen, een liefde voor sport, een grote interesse in het 'waarom?' van dingen, en een flink stel overeenkomstige basisprincipes leunt, maakte dat mogelijk. Hoe sterk dat fundament werkelijk is, zal blijken wanneer een van ons tweeën een droomvrouw vindt. Dat voelde ik terwijl we hechter werden. En ik denk hij ook. Soms ben ik bang dat de vriendschap direct aan kracht en functie zal inleveren. De basis zal eronder vandaan getrokken worden. Het is een angst die ik ken van mezelf. Toch altijd bang om iemand op wie ik gesteld ben kwijt te raken. En de recente break-up van de eerste verkering in jaren zit me nog in de koude kleren als ik dit schrijf. Heel even twijfel ik nog of ik dit niet alleen moet doen, of überhaupt moet doen. Maar dan bel ik 'm en vertel mijn plan. Ik mis hem, zeg ik ook nog.

'Ga je mee, Jimmy?'

'Ja! Zolang het werk het toestaat ga ik mee, gap!'

Mijn doel met dit boek is om jou, de lezer, door mijn eigen ervaringen en de honderden gesprekken die ik over dit onderwerp voerde - met dates, wetenschappers, mijn ouders, vrienden, mijn podcastgenoten én met Jimmy - met dit boek een inkijk te kunnen geven in verschillende manieren waarop je deze reis met jezelf kunt maken wanneer je (weer) alleen bent. Door de

podcast *Kasper Spreekt Af* en de columns voor *Volkskrant Magazine* in 2023 en *LINDA*. in 2024 en 2025 ben ik nu in staat om de handvatten die ik zelf zocht door te geven. Zoals Kluun dat bijvoorbeeld doet met zijn zoektocht naar het omgaan met pubers, en Susan Smit met een boek voor vrouwen in de tweede helft van hun leven.

Met dit boek probeer ik tevens om zo diep mogelijk af te dalen in de VROUWELIJKE psyche binnen het dating-proces. Ik móét dat doen, wil het ooit weer wat worden met een leuke vrouw, en wil ik bovendien voor mijn dochter de meest eerlijkste, open voorbeeldvader zijn, zodat ze later de man die zijn eerlijkste best voor haar doet herkent. De laatste reden waarom ik vind dat dit boek er moet zijn, is omdat er geen man is die zo uitgebreid en openlijk over 'op zoek naar de liefde zijn' praat als ik. Ik hoop daarmee dat na het lezen hiervan veel meer mannen dit durven en ook gaan doen, naar vrouwen!

---

## TIPS VAN DR. DATE

Aangezien Jimmy mij vanwege mijn podcast en de vele columns over mijn date-leven Dr. Date begon te noemen, wil ik dit boek toch ook een soort handboek laten worden voor mensen die single zijn, of dat ooit waren of binnenkort worden. Ik permitteer mij om elk hoofdstuk met een aantal bruikbare, opbouwende (of afbrekende) tips af te sluiten. Adviezen waarvan ik vind dat ik ze je móét geven om mijn eigen ervaring en kennis in dienst te stellen van alle mede-daters, bewuste singles of worstelende stellen. Het voelt heel bijzonder om iets wat zoveel mensen kennen en meemaken tastbaarder te maken. Hier de eerste 5 tips:

- 1** Word je vrijgezel, zoek dan één fijne lotgenoot. Getrouwde vrienden of familieleden zullen je toch blijven aanstaren als een kip die naar het onweer kijkt. Met een mix van intense jaloezie en volledig onbegrip.
- 2** Doe 1x per week iets actiefs, samen met die lotgenoot. Dat kan fietsen, wandelen, suppen maar ook koken zijn. Ga vooral níét veel drinken en samen dating-apps bekijken. Houd dat gescheiden (*no pun intended*).
- 3** Probeer je lotgenoot af en toe eens lekker te overtroeven met een sappig date-verhaal. Je nieuwe beste vriend of vriendin zal er tegen op gaan boksen. Zo prik-



kel je de fantasie en hang je zelf de slingers op. Ook goed om hard mee te lachen.

- 4 Vertel je lotgenoot nooit vóóraf details over een nieuwe date als je die nog niet hebt ontmoet. Je wilt geen ongewenst advies van iemand met een andere smaak van liefde. Ervaar het zélf. En deel het pas daarna. Je mede-dater leert jou veel eerlijker kennen en kan meegroeien met jouw reis, en jij met die van je mede-dater!
  - 5 Als je géén lotgenoot/single vriend(in) voorhanden hebt: pak een dagboek en schrijf je belevenissen daarin op! Het helpt je om te ventileren en je kunt later heel leuk inzien door welke fasen je bent gegaan.
- 

## Wind mee, wind tegen

Jimmy en ik lopen richting de Noorderpier van Hoek van Holland. In mijn beleving het enige echte startpunt van de tocht. 'Maar dan lopen we dus meteen eerst een stuk naar het zuiden, maat? We moeten toch naar Den Helder?' vraagt Jimmy met een glimlach.

'Ga je nu al beginnen met zeiken?'

'Geintje, man. Ik snap het. Je wilt eerst van het pittoreske uitzicht op de raffinaderijen genieten. VVV-tip van het jaar!'

Ik kan er niks aan doen dat ik in de lach schiet. Het waait best hard en ik zie wat golven over de pier slaan, met daarachter bedenkelijke rookpluimen uit vreemde pijpen en een dreigende grijze regenlucht.

'Als jij nu nog met haar geweest was, hadden we deze wandeling met z'n drieën gemaakt?' grapt Jimmy verder. Hij is in een rel-bui.

'Ja, dan zat jij zeker in mijn *rugzakje!*' antwoord ik. 'Sterker nog, dan wás jij mijn *rugzakje!*' Mijn vriend lacht hard.

Toen ik eind 2023 via Tinder verkering kreeg met een fantastische vrouw, en daar ben ik nog steeds verbaasd over omdat ik met de apps de hoop al had

opgegeven, stelde Jimmy mij direct één vraag: 'Maar we blijven wel samen jagen, toch?' Hij stelde de vraag terloops, maar ik voelde dat hij bang was om me aan deze vrouw kwijt te raken. De impact die ze in korte tijd op mij gemaakt had doorzag hij direct, en hij benoemde dat ook omdat hij merkte wat het met me deed. Hij gunde het me zeer, dat voelde ik, maar hij was ook een beetje zenuwachtig. Dat was lief. Twee jongens bij hun brommers, van wie er eentje onhandig probeert te checken hoe belangrijk 'die chick' voor zijn maat is. Ik was dolgelukkig om te merken dat dat dus nooit verandert, tussen de zestien en vijftig.

God, wat is dit een vreemd strand. Breed, maar raar. Gek decor met die lange rij enorme recreatiewoningen, die ouwe pier en dat decor van pijpen en rook.

Het feit dat Jimmy toen zo'n jongensachtige vraag stelde ontroerde mij, en ik heb er alles aan gedaan om hem te laten merken dat ik hem minstens zo belangrijk vind als die nieuwe vrouwelijke vlam. Dat vond hij zichtbaar fijn, hij voelde zich gezien, en zei vervolgens lieve dingen tegen mij over dat hij het zo gaaf vond om te zien wat er met mij gebeurde: 'Je bent voor de bijl, maat, mooi om te zien!' En dat klopte. Ik wist niet wat er gebeurde, maar liet het volledig gaan en gleed op momenten dat ze weer weg was in een gelukkige achtbaan van nieuw verlangen. Zoveel mogelijk delen, samen op stap, fantastische seks en heel veel lachen: het was ongekend perfect, voor het eerst in

heel lange tijd. Het soort perfect waardoor je totaal vergeet dat er ooit (redelijk snel in dit geval) weer andere tijden komen... Toen zij het vierehalve maand later uitmaakte omdat ze toch niet genoeg connectie met me voelde, nam Jimmy me mee uit eten, versierde mijn stoel en zei dat ik zeker snel weer de markt op moest om het leed te vergeten. Hij had zelfs nog wel een beste vriendin van een nieuwe date voor me, als ik dat wilde. 'Die ligt nog wel in scheiding, maar dat is een formaliteit.' Dat is Jimmy: nieuwe doelen stellen, pret maken en door! Ik hou van die instelling, die energie die ik zo ken van vrouwen (en ook mannen) van tegen de veertig. De leeftijd waar wij natuurlijk, al ontkennen we dat, ver aan voorbij zijn.

Omdat ik in mijn podcast verteld had over de verkering en wat die voor positiefs met me deed, praatte ik er ook over toen het weer uit was. Ik droeg deze column voor in aflevering 51, 'De Kokadorus':

'UIT'

Nooit te oud om te leren. Nooit te goed om te proberen. Nooit te moe om te enerveren. Nooit te beroerd om te figureren. Nooit niet bereid om te penetreren... in de diepere krochten van m'n eigen ziel. De kern van mijn ik. De binnenkant die lief is maar soms wat te opgewonden zoekt naar oplossingen voor mezelf en de mensen die ik zo immens liefheb. Ik wil alleen maar slagen in het

leven. Niet eens financieel, qua maatschappelijk succes of aanzien, maar slagen om te blijven zoals het kind dat ik was, en waar ik van droomde om nooit te hoeven worden: gevangen in oud zijn met oppervlakkige contacten.

En ik schrijf dit ook als de man die ik nu ben, door de vader die ik mocht worden. De grootste creatie ooit, die ik samen met haar moeder op wonderlijke wijze wist te bewerkstelligen. Ons Opus Magnum, zonder een nanoseconde van twijfel. En ook al zijn wij al jaren gescheiden, de laatste maanden stelt mijn kind nieuwsgierige vragen, die ik vol vuur en overtuiging beantwoord: 'Mama en ik wilden jou zó ongelofelijk graag krijgen. Jij bent zó uit liefde geboren. En ook al is het nu anders, schat, die waarheid gaat nóóit maar dan ook nooit veranderen: jij bent één op één geboren uit liefde.' En ik kan dat zeggen omdat ik dat ook altijd gevoeld heb, als kind. En nog.

Daarna kijken we dan foto's van haar moeder en mij, samen met haar in Noordwijk, Saint Roman of Barcelona, met alle drie een onbeschrijfelijke glimlach op ons gezicht. Dát was en dat IS voor altijd de waarheid die ze mag zien, voelen en geloven. Het is de waarheid die zij met zich mee moet dragen: het heerlijke gevoel van er te mogen zijn. Gewild te zijn. En dat gaat lukken, want zij is ook het creatieve kind dat de kunst verstaat om zich lekker te voelen. Zoals ik dat was. En nog ben. En ik dank God op mijn blote knieën dat het altijd

vanzelf gaat. Gezegend met slinger-oophangkunst. Als ik naar mijn eigen vader kijk zie ik in hem, hoe broos hij inmiddels ook is, nog steeds precies het jongetje dat ik was: altijd in staat om zichzelf en zijn geliefden aan het lachen te maken. En die kleine van mij heeft dat ook: levenslust. Een ongekende *force of nature*, een pure overlevingskracht.

Natuurlijk deel ik ook vaste gedeeltes van mijn dagen in met zelf 'zoon zijn'. Heerlijk dat dat nog steeds kan. Eentje die zich zo dapper mogelijk gereedmaakt voor het idee ooit zonder vader te moeten leven. Maar ook mij gaat dat lukken, net zoals het hem al bijna vijftig jaar lukt.

Psycholoog Roger MacKinnon zei ooit over volwassen 'creatievelingen' (inderdaad, quote met vingers): zij zijn zo vreselijk goed in staat om elke dag de eigen fantasie de vrije loop te laten en continu te creëren, te scheppen, om – zoals diezelfde MacKinnon betoogde – zonder duidelijk doel, zonder geldelijk gewin of beoogde klim op enige sociale ladder zichzelf gewoon te vermaken, zoals een kind dat vanzelf kan.

Ik doe mijn best om dat nooit te laten veranderen: mezelf kunnen vermaken met creatieve ideeën om mezelf én anderen de leukste dag van de week te bezorgen. Voor mijn kind wil ik dat ook zijn: de vader die haar leert dat je altijd ergens je best voor moet doen, soms streng moet

zijn voor jezelf, maar dat die twee altijd hand in hand moeten gaan met je eigen creativiteit: de kunst om blijdschap te scheppen. ‘Het grootst mogelijke bewustzijn van het leven te creëren,’ noemde Godfried Bomans de opdracht die wij volgens hem allen krijgen.

Het is die onmisbare creativiteit, die nodig is om als volwassen individu te kunnen opereren in een wereld vol medemensen die geleerd hebben om kinderspel af te leren. Mijn kind zal ook leren dat een vriendschap over kan gaan om precies deze reden. Dat leren is zelfs al begonnen. Andere kinderen op het schoolplein kiezen voor volwassen zekerheden die ze onbewust afkijken van hun ouders, en gedragen zich daarnaar door bijvoorbeeld iemand ‘die anders is’ buiten te sluiten. Een kind zou dat uit zichzelf nooit doen.

Voor die teleurstellingen vindt mijn kind organisch een plek zolang ze weet hoe ze haar creativiteit inzet. Papa had helaas ook vriendjes die afhaakten. En veel later ook nog. Levens veranderen en individuen kleuren mee. Vanuit de diepgewortelde familietradities ten aanzien van hechting en de rol van geld of status maken volwassen mensen de gekste bokkensprongen om maar ergens bij te horen of om geen gezichtsverlies te lijden. Gezichtsverlies is sowieso een vreemde, imaginaire ziekte, die steeds heviger en hysterischer gevoed wordt door de sociale media.

Waar wil ik heen? Ik heb geen idee in het leven. Maar dat maakt me niet uit. Het bevalt me prima, zolang ik maar bewust en in het NU het allerbeste, allereerlijkste en allermooiste beLEEF. En er gewoon één voor ieder die ik liefheb.

Mijn betoog klinkt wellicht als een waterdicht en vlekkeloos marcherend systeem van leven. En dat is het ook, meestal. Maar zoals jullie trouwe podcastvolgers ook weten heb ik een maand of vijf geleden mijn hart opengezet voor een nieuwe vrouw. Dat deed ik – zoals jullie dan ook weten – na een lange zoektocht naar de grote, allesomvattende nieuwe liefde. En op een bepaalde manier was dat gevoel ineens daar, begin december 2023. Heel klassiek: toen de hoop op online daten bijna opgegeven was, was ze er ineens: de heilige vlam. En hoe!

Jullie weten dat ik direct stopte op de apps en met verder zoeken, omdat ik mij zo goed voelde in deze nieuwe situatie. Het was lang geleden dat ik zoiets had gevoeld: de hele tijd bij iemand willen zijn. Je goed voelen. Voelen dat er iets met je gebeurt. Een échte verkering. Eigenlijk voor het eerst sinds 2010.

Maar het is over. Ze heeft het uitgemaakt. Waar medezoekende, lieve lot- en podcastgenoot Suus Ruis mij vorige week nog vroeg of ik dacht dat het over was na de eerste hobbel, antwoordde ik nog ‘nee’, maar we zijn een week en vele woorden en

gedachten verder en we zijn echt uit elkaar. Het totaal onverwachte is gebeurd met, uiteindelijk, een appje. Dat was nog het vreemdst en goedbeschouwd ook het wreedst.

Ik ga uit respect verder nergens op in, het is een voldongen feit dat na zoveel openheid en eerlijkheid, zoveel goede gesprekken, leuke middagen, prachtige avonden en absurd vonkende nachten tussen twee bijzondere, lieve, leuke mensen deze PRELA uiteindelijk toch zijn Waterloo vond.

Mijn dochter moet vooral horen wat er GOED was aan de relatie met haar moeder. Dat sterkt haar in het geloof in mooie dingen tussen twee mensen en in het vertrouwen dat het altijd het goede in iemand is wat je meeneemt voor de rest van je leven. Dát is volgens mij ook het bewustzijn waar Bomans het over had. Het heeft iets religieus, dat geloof in het goede, al gaat het mij vooral om het vertrouwen in jezelf, het vermogen om goed en stom te onderscheiden.

Precies een week geleden, toen het uit was, voelde ik mij ineens dat jongetje op het schoolplein tegen wie net gezegd was dat hij eigenlijk toch niet leuk genoeg was om verkering mee te hebben, of om vriendjes mee te zijn. Omdat hij toch te 'anders' was.

Maar wat is dat jongetje blij dat hij nog steeds de creativiteit blijkt te bezitten om wat van zijn dagen te maken en even niet hoeft te denken aan

dat hij sinds héél lange tijd weer eens heel sterk is gaan voelen voor iemand die daarna zei dat hij toch nét te weinig te bieden had om mee door te gaan.