

# IK VOEL ME ZO VERDOMD

# ALLE

Niet een hand vol, maar een land vol, zou je denken. Jammerdebammer: niet dus. Het aantal hoogopgeleide single vrouwen stijgt, terwijl het tegenovergestelde gebeurt bij de mannen. Tijd voor een check-up. Met zelftest én zo-scoorje-hem-wel-advies.

▼ TEKST AMANDA VAN SCHAIK  
ILLUSTRATIES DENISE VAN LEEUWEN

“Single vrouwen moeten hun verwachtingen aanpassen.” Aan het woord is een vrijgezelle man van 33, die anoniem wil blijven. “Anders krijg ik alleen maar gezeik van al die vrouwen en ben ik zogenaamd een oppervlakkige loser met bindingsangst.” Misschien heeft hij een punt. De zoektocht naar liefde verloopt namelijk lang niet altijd als in een romantische film – jullie blikken kruisen elkaar, hij pakt je hand en jullie zien eeuwigdurende liefde in elkaars ogen – maar vindt plaats op een markt van vraag en aanbod. En daarop doet de een het een stuk beter dan de ander.

## 188.000 MANNEN

Laten we de singlesmarkt eens bekijken. Nederland telt op dit moment 2,7 miljoen vrijgezellen, twee jaar geleden waren dat er nog 2,6 miljoen. Dit zal toenemen naar 3 miljoen singles in 2060, zo luidt de prognose van het Centraal Bureau voor de Statistiek (check ook het kader op pag. 27). Jan Latten werkt daar als onderzoeker

en is hoogleraar demografie aan de UvA. Hij verklaart de stijging als volgt: “Door de vergrijzing neemt het aantal ouderen die hun partner hebben verloren toe én door de individualisering gaan meer koppels uit elkaar. Want bleven echtparen vroeger bij elkaar omdat het zo hoorde of omdat ze geen keuze hadden, tegenwoordig kies je een partner uit liefde en moet een relatie je gelukkiger maken.” Al die opa’s die de vrijgezellenmarkt betreden: daar zit jij als jonge blom natuurlijk niet op te wachten. En dus focus je op een segment van de markt. Wanneer je je doelgroep verkleint naar mannen tussen de dertig en veertig jaar, kun je in Nederland momenteel kiezen uit zo’n 188 duizend exemplaren. Daar moet toch wel een leuke vent tussen zitten, zou je denken. Helaas: vraag en aanbod sluiten totaal niet op elkaar aan. Het ene ‘product’ is veel meer in trek dan het andere. Zo vindt de hoogopgeleide man gretig aftrek: vrouwen staan voor hem in de rij en als er eentje in het schap verschijnt,

# EEN

fladderen de singles om hem heen als vliegen om een verse drol. Maar er zijn natuurlijk ook producten die al jaren in een hoek liggen waar niemand komt. Latten: "Sinds een jaar of tien doen laagopgeleide mannen het slecht op de vrijgezellenmarkt. Vrouwen willen bij voorkeur een gelijk of hoger opgeleide man en de rest valt dan buiten de boot." De ongebonden vrouwen tussen de dertig en veertig (dat zijn er al minder dan het aantal mannen) willen dus bijna allemaal een hoogopgeleide vent. Lastig, want er is veel concurrentie. Als hij gaat shoppen, is hetzelfde opleidingsniveau namelijk geen vereiste. Alle dames liggen wat hem betreft in hetzelfde schap.

## HET LIGT NIET AAN JOU

Het aanbod van singles zal daarentegen wel steeds vaker worden ververst. "Mensen hebben meerdere serieuze relaties en zijn dus vaker vrijgezel. Veel twintigers hebben oefenrelaties, want ze weten nog niet wat ze willen. Als ze toe zijn aan een »



Nederland telt 2,7 miljoen singles en dat aantal neemt alleen maar verder toe



### WAT VOOR EEN SINGLE BEN JIJ?

Happy, zuur, naïef of kritisch: wat voor type ben jij? En ook: wat kun je aan jezelf verbeteren of doen om je doelen te halen? Een singlecoach, psycholoog en bioloog geven recht-door-zee-advies.

**Vrij en blij. Geen gezeur, een rijk sociaal leven, man na man – als ze zin heeft. Van bindingsdrang is geen sprake.**

Als er een aantrekkelijke man het café binnenloopt, is De Happy Single de enige vrouw die niet haar nek verdraait. Ze kijkt wel hoe het loopt en het succes van de avond is niet afhankelijk of ze wel of geen man scoort. Mocht ze zin hebben in een verzetje, dan kan ze altijd nog een appje sturen naar sexgod Mark of Boris. Tuurlijk, ook zij heeft weleens een slechte date. Maar dat levert weer een mooi verhaal op waarmee ze zichzelf en haar vriendinnen vermaakt onder het genot van een wijntje. En op de een of andere manier trekt ze de leukerds aan. Maar verwar De

« volgende stap – kinderen – kunnen ze tot de conclusie komen dat hun huidige partner met wie ze zo veel lol hebben en uitgaan, niet de meest geschikte ouder is. Door *trial and error* kom je erachter wie er bij je past,» legt Latten uit. Ook de aanwas van gescheiden singles blijft groeien. Liep in 1980 nog 24% van de huwelijken op de klippen, dit aantal steeg in 2004 tot 34% en in 2014 vroeg 40% de scheidingspapieren aan. In dat jaar werd na gemiddeld 14,8 jaar gescheiden. Een regel-

matige aanvoer van vers bloed is goed nieuws voor singles. Maar voor romantische zieltjes is het een klap, want zo lijkt het net alsof relaties wegwerpartikelen zijn. “Maar,” zegt Latten: “je kunt het ook omdraaien: een meerderheid, 60% van de huwelijken, slaagt wél. En je moet niet vergeten dat in het verleden veel huwelijken maar voortduurden omdat vrouwen wel bij hun man moesten blijven. In de jaren 70 kwam met de komst van de bijstand – waardoor je

### DE HAPPY SINGLE

‘Die relatiebehoefte hoeft echt niet altijd te komen’

Happy Single niet met De Niks Aan De Hand Single. Die de hele tijd zegt dat ze een keiblijje vrijgezel is, maar eigenlijk doodongelukkig is.

**Wake-up call:** niet nodig.

**Advies:** singlecoach en psycholoog Meinou Lambeck ([singlecoaching.nl](http://singlecoaching.nl)) denkt dat het Happy Single-schap niet altijd blijft voortduren: “Er is een kleine groep die zich nooit wil binden. Maar voor de meeste mensen is het een tijdelijke fase, bijvoorbeeld als ze net uit een relatie komen. Vooral als ze jong zijn en veel aandacht hebben, is het genieten. Waarom zouden ze een relatie aangaan? Maar als ze ouder worden en de belangstelling opdroogt, willen ze toch liever een relatie. Uit onderzoek blijkt dat de behoefte aan verbinding een basisbehoefte van de mens is

en die vind je nu eenmaal het beste bij een partner.” Bioloog Patrick van Veen ([apemanagement.nl](http://apemanagement.nl)) ziet het anders: “Wat wij vergeten, is dat de mens van oorsprong geen monogaam wezen is. Tegenwoordig zoeken we alles in één persoon: lust, liefde, beste vriend, ouder. Maar dat is niet altijd zo geweest en veel culturen zijn nog steeds polygaam. De Happy Single staat niet zo ver van het oermodel: lang geleden leefden mensen in groepen en waren er geen monogame relaties. Je regelde een man met goed zaad voor een sterk nageslacht en samen met de groep zorgde je voor de kinderen. In Nederland is er toch de norm van: wacht maar, die relatie behoefte komt wel. Maar dat hoeft niet zo te zijn.”

niet meer hoefde te verhongeren als je scheidde – een omslagpunt. En dankzij de emancipatie en de komst van anticonceptie kregen vrouwen meer controle en keuzevrijheden over hun leven.” Omdat de maatschappij zo veranderd is, kun je relaties niet vergelijken met hoe het vroeger ging. “Toen was je leven voor je uitgestippeld, maar in de huidige maatschappij zijn er veel meer mogelijkheden en minder zekerheden. Door de flexibilisering van de arbeidsmarkt weet je niet »

Vrouwen willen een gelijk of hoger opgeleide man. De rest valt buiten de boot

## DE ZURE SINGLE

‘Ga leven. Maak die leuke reis, koop dat huis, doe die leuke klus’

**Snapt het niet. Ie-de-reen heeft een relatie, behalve zij. Wanhopig. Loopt speeddate- en singleavonden af. Weet zeker dat als ze een vriend krijgt, haar leven beter zal worden.**

Daar zit ze weer, sprankelend te wezen op een barkruk in de hoop een vent aan te trekken. Ze doet zo haar best om de liefde te vinden. Maar als niet zij, maar haar vriendin wordt aangesproken, is het logisch dat ze daar chagrijnig van wordt, toch? Als ze een date heeft, is ze erg goed gezelschap, vindt ze zelf. Ze kan zo levendig kletsen over haar mislukte vorige dates en haar angst voor een slinkende eitjesvoorraad. Het managen van de verwachtingen gaat haar ook prima af als ze aan het eind van de avond

zegt: “Je belt toch niet, maar dat is niet erg, dat ben ik gewend.” En inderdaad, hij belt niet. Als die ene laatste ongebonden vriendin wel een relatie krijgt, zal ze haar best doen om alle vreugde uit deze heuglijke gebeurtenis te zuigen. ‘s Nachts in bed blijft ze malen en verzuren: ik heb recht op een vriend, ik ben het waard, waarom vind ik hem nou niet? Dit is zoooo oneerlijk!

**Wake-up call:** kom uit die slachtofferrol.

**Advies:** “Probeer te onderzoeken waarom je zo boos bent. Aannames als ‘ik heb er recht op’ en ‘het leven is oneerlijk’ helpen niet en kunnen relaties ondermijnen. Probeer deze belemmerende gedachten te begrijpen. En laat je zoektocht los.” raadt therapeut Carolien Roodvoets aan. Dit is makkelijk-

ker gezegd dan gedaan, maar het is de enige remedie, zegt ze. “Ga leven. Maak die leuke reis, koop dat huis, ga die gave klussen doen. Blijf niet in de wachtkamer zitten waarin je uitstelt wat je van plan bent en steeds gefrustreerder raakt, want dat schrikt potentiële partners af.” Bioloog Patrick van Veen sluit zich hierbij aan: “Mannen selecteren onbewust op vruchtbaarheid. Vrouwen van begin twintig hebben een piek in vruchtbaarheid. Nu is het natuurlijk niet zo dat iedereen die ouder is het kan vergeten. Je kunt hier juist gebruik van maken door je jeugdig voor te doen: mannen worden aangetrokken door energie, vrolijkheid en beweeglijkheid. Als jij er uitgeblust bijhangt, dan wordt niemand daar blij van, inclusief jijzelf.”





« wat de toekomst zal brengen. Als je uit elkaar gaat of lastig een nieuwe liefde kunt vinden, bedenk: het ligt niet altijd aan jezelf. Het kan aan de tijdsgeest liggen, waarin het aangaan van *commitment* veel minder logisch is dan vroeger.»

## MAAR IK WIL ZO GRAAG

Deze troostende woorden kunnen veel zoekende vrijgezellen wel gebruiken. Bij Carolien Roodvoets ([carolienroodvoets.nl](http://carolienroodvoets.nl)), gezins- en relatietherapeut en auteur van 'Nu alleen de liefde nog', heeft menig vrouw aangeklopt die het niet meer zag zitten. "Als je op zoek bent

en het lukt steeds niet, levert dat een knauw op voor je zelfvertrouwen. Kenmerkend voor veel twintigers en dertigers is dat ze niet goed met tegenslagen kunnen omgaan. Ze geloven in de maakbaarheid van het leven. Ze zien het al helemaal voor zich en weten precies hoe hij eruit moet zien, wat hij moet doen, ze hebben hem al in een mal gegoten. Maar de liefde is niet maakbaar en dan valt de realiteit altijd tegen. Als bijna alles lukt – goede baan, leuke vrienden – maar die relatie achterblijft, kunnen ze daar niet goed van worden." •

### DE NAÏEVE SINGLE

'Als je telkens voor die ladykiller valt, ga dan buiten je eisprong daten'

**Datet zich een ongeluk, want op zoek naar de ware. Treft mannen die haar doodzwijgen na een avondje rampetampen of niet weten hoe snel ze weg moeten komen.**

Er hoeft maar een man naar haar te lachen of ze loopt als een hondje achter hem aan. Haar claimedrag zorgt ervoor dat mannen afhaken. Haar angst om alleen te blijven is zo groot dat ze bijna iedereen, zelfs de minder frisse exemplaren die met zes vrouwen een sexrelatie onderhouden, ziet als relatiemateriaal. Haar eisenpakket wordt steeds soepeler, wat ze zelf niet eens doorheeft, want ze is in de veronderstelling

dat ze juist heel kritisch is.

**Wake-up call:** leg de lat hoger.

**Advies:** volgens singlecoach Meinou Lambeck is dit een klassiek geval van verlatingsangst. "Wat het gevolg is van een ambivalente hechtingsstijl. Als je ouders in je jeugd vaak onvoorspelbaar reageerden – de ene keer wel aandacht, de andere keer werd je genegeerd – kan dit later tot verlatingsangst leiden. En dan maakt elk beetje aandacht zo blij dat je je eigen behoeften negeert en er niet op let of die partner wel bij jou past en het beste met je voorheeft." Wat kun je doen tegen verlatingsangst? Lambeck: "Bewustwording van je patronen is soms al genoeg.

Maar als je steeds weer dezelfde fouten blijft maken, praat dan eens met een coach of psycholoog." Wat De Naïeve Single ook kan doen, is erop letten wanneer ze datet, zeg bioloog Patrick van Veen. "Als vrouwen rond hun eisprong op zoek gaan naar een man, zie je dat ze op foute mannen vallen. Instinctief gaan ze voor een stoere man met veel testosteron. Dat is namelijk een teken van een goed immuunsysteem, wat weer tot een verhoogde overlevingskans van het nageslacht leidt. Die lieve, zorgzame lobbes zien ze dan niet meer staan. Als je telkens weer valt voor die ladykiller, date dan buiten je eisprong."

## 1 RELATIE, 2 HUIZEN

In 2060 zijn er naar schatting 3,8 miljoen alleenstaanden, zo voorspelt het CBS. Dat is 44% van het totale aantal huishoudens. Op dit moment is 37% van de Nederlanders alleenstaand. Voor de duidelijkheid: alleenstaand is niet hetzelfde als single. Je kunt best alleen wonen en toch een relatie hebben. Van het geschatte aantal singles in 2060, zullen er 3 miljoen daadwerkelijk single zijn.

'Als het steeds niet lukt, levert dat een knauw op voor je zelfvertrouwen'



### DE KRITISCHE SINGLE

'Een eisenlijst is lekker veilig, zo saboteer je elke potentiële relatie'

**Haar singlestatus ligt niet aan haar. Wel aan mannen, die zijn tegenwoordig allemaal vreselijk. Nee, maar echt.**

In haar hoofd heeft ze een plaatje van haar ideale man. Hij moet in het bezit zijn van een volle bos kastanjebruin haar en een Volvo. 31 of 32 jaar oud zijn en tussen de 1.85 en 1.88 meten, een universitaire opleiding hebben afgerond en drie keer modaal verdienen. En ook: hij moet van citytrips houden en netjes zijn. Valt best mee toch, die eisenlijst? Maar de lijst 'redenen-waarom-het-nooit-echt-nooit-iets-kan-worden' is een stuk langer: spillebenen, bierbuik, dikke vingers, knokige

vingers, rughaar, disproportionele balzak, te hard ademen en zo gaat het nog even door. Dat ze zelf ook niet *God's gift to men* is, heeft ze niet door of relativeert ze. Samen met haar vriendinnen fileert ze elke date tot het bot op zoek naar een afknapper. Mocht er wel een vriendin tegen haar ingaan — "Jij bent toch ook niet perfect?" — dan betekent dit het einde van de vriendschap. En dat is dan natuurlijk niet haar schuld maar die van de vriendin. **Wake-up call:** het ligt dus wel aan jou.

**Advies:** een lange eisenlijst is vaak een teken van bindingsangst. Singlecoach Meinou Lambeck: "De kans dat iemand

aan al die eisen voldoet is klein, dus je vermijdt een relatie. Als je weinig aandacht en liefde van je ouders hebt gekregen of hebt meegekregen dat het niet goed is om je emoties te uiten, kun je een onveilige hechtingsstijl ontwikkelen waardoor je anderen niet vertrouwt en bang bent afgevoerd te worden. Zo'n eisenlijst is dan lekker veilig, want dan saboteer je elke potentiële relatie. Bedenk waarden in plaats van eigenschappen. Wat vind jij belangrijk in een relatie? Denk aan vertrouwen, echte verbinding, jezelf kunnen zijn." Wees

ook kritisch naar jezelf, zegt bioloog Patrick van Veen: "In de selectieprocedure is uiterlijk doorslaggevend. Later ga je voor iemands karakter. Soms val je niet op iemand omdat die te lelijk is, of juist te knap. Als je steeds niet slaagt, kijk dan eens goed naar jezelf: wat is realistisch, wat is haalbaar? Vis binnen je eigen categorie."

Geen zin in een relatie?  
Dan blijf je toch bewust single!  
Zo dachten ook de VIVA-forummers die online hun verhaal delen. Vanaf 18 januari te lezen op [VIVA.nl](http://VIVA.nl).

