

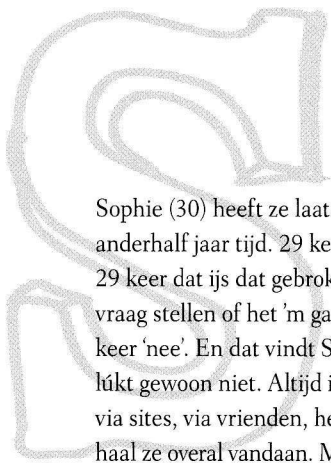


KERST VERSIEREN

MET SPOED GEZOCHT: DE WARE

Depressief makend, wéér al die feestdagen zonder man aan je zijde. Gelukkig hoef je voor een date alleen maar Tinder op te starten, dan wel kroegen af te schuimen. En loopt het op niets uit, dan ga je gewoon door met daten. Desnoods verbeteren.





Sophie (30) heeft ze laatst eens geteld. Het waren er 29 in anderhalf jaar tijd. 29 keer aanschuiven aan een kroegtafel, 29 keer dat ijs dat gebroken moet worden, 29 keer jezelf de vraag stellen of het 'm gaat worden. Het antwoord was 29 keer 'nee'. En dat vindt Sophie 'fokking frustrerend'. "Het lukt gewoon niet. Altijd is er wel wat, lijkt wel. Ik heb gedate via sites, via vrienden, heb mannen ontmoet in de kroeg, ik haal ze overal vandaan. Maar als ik ga daten, loopt het altijd op niets uit. Ik zoek dat ene gevoel, die klik. **Ik ben ervan overtuigd dat ik de man van mijn leven herken als hij voor me zit.** Ja, ik zet hoog in, dat weet ik. Maar het is niet zo dat ik niemand een kans geef." Er zaten bijvoorbeeld wel een paar mannen bij die ze in elk geval fysiek aantrekkelijk genoeg vond voor een relatie, maar dan liep het later alsnog stuk. Ze knapte af toen een van hen aan de antidepressiva zat, een ander bleek bij nader inzien een 'onvolwassen weirdo', en nog een blies de aftocht omdat hij nog niet over zijn ex heen was.

En de rest was het dus meteen al niet wegens het ontbreken van de *je ne sais quoi*-factor. Dus daar zit Sophie dan: een goede baan in pr, eigen huis, leuke garderobe, lieve kat, veel vrienden. Maar nog altijd single. Deze kerstdis zit ze wéér ingeklemd tussen gelukkige schoonzussen en zwagers.

Een moedeloos vooruitzicht. "Mijn vertrouwen in mannen en op de goede afloop wordt steeds minder," geeft ze toe. "Onbevangen ben ik allang niet meer, zenuwachtig ook niet. Maar mijn zoektocht naar dé man wil ik ook niet opgeven. Ik moet wel blijven daten, anders gebeurt er sowieso niets." Verbeten daten. Het is een betrekkelijk nieuw fenomeen. We hebben op dit moment 2,8 miljoen singles in Nederland, en dat aantal blijft volgens verwachting groeien. De reden is bekend: we houden het in onze relaties – net als in onze banen –

steeds korter uit, en ook het huwelijk heeft allang niets meer te maken met 'tot de dood ons scheidt': het CBS becijferde dat een huwelijk gemiddeld nog maar veertien jaar duurt. We zijn dus vaker single in ons volwassen leven. En omdat de mens van nature niet gemaakt is om alleen te zijn, blijven we zoeken naar een wederhelft. Een hausse aan datingsites helpt ons bij deze queeste, waarvan Tinder de nieuwste trend is. Hype zelfs, want daten is hip. In het analoge tijdperk was de contactadvertentie hét equivalent van sneu, nu ben je sneu als je als verse single géén kijkje neemt in de online snoepwinkel. Aangezien er zo veel keus is, is de verleiding ook niet groot om aan de eerste de beste droplul te blijven plakken. Er is er vast een die zoeter smaakt. Kortom: *next!*

WAAR GAAT HET MIS?

Relatietherapeut Blanca van den Brand herkent het fenomeen maar al te goed. "Al is het wel een stadsprobleem, op het platteland speelt die zoektocht naar perfectie bijna niet." Want dat is het, volgens Blanca. "In de stad zijn veel meer singles en veel meer mogelijkheden. Ze hebben allemaal een bepaald plaatje voor ogen, het liefst zo perfect mogelijk. Daarom laten ze relaties sneller klappen en openen de jacht weer naar de partner die wél alles in zich heeft waarnaar ze zoeken. Maar ik zie genoeg zoektochten stuklopen op die perfectie, ze krijgen er voornamelijk frustratie voor terug. Vooral bij online daten zijn vrouwen heel kritisch, omdat de selectie door een profiel en foto's al wat oppervlakkiger is dan in het echte leven. Ze wijzen mannen snel af en schrijven dat meestal op het conto van de mannen. 'Waarom zijn er geen leuke mannen?' 'Wat is er mis met al die kerels?' Naar hun eigen aandeel in de situatie kijken deze vrouwen vaak niet." En er is nog een tweede groep verbeterden, volgens Blanca. Namelijk: de vrouwen bij wie elke poging mislukt omdat de man meteen of na een paar dates afhaakt. "Zij willen zó graag, dat ze veel te *eager* zijn, vaak zonder het zelf door te hebben. **Een man voelt dan dat hij net zo goed iemand anders had kunnen zijn, of vindt het niet aantrekkelijk als een vrouw zich er zo bovenop stort.** Dus lopen ze weg." Dat tragische feit maakte van Tanja (33) een verbeterden. Ze is werkzoekend én manzoekend. Maar op beide vlakken schiet het niet op. Nu is dat op werkgebied vooral te danken aan de brakke arbeidsmarkt, maar op mannengebied? Wist ze het maar. Een voor een zag ze hen vertrekken. "Een date of drie, vier, en de Whatsapp'jes werden koeler en droogden op. Nadat ik met ze in bed belandde vooral. Volgens mij was het die kerels alleen daarom te doen. Geneukt, dus afvinken die handel. Elke

ER IS VEEL KEUS,
DUS BLIJVEN
WE NIET PLAKKEN
AAN DE EERSTE DE
BESTE DROPLUL

BEN JIJ ER OOK ZO EEN? TEST JEZELF

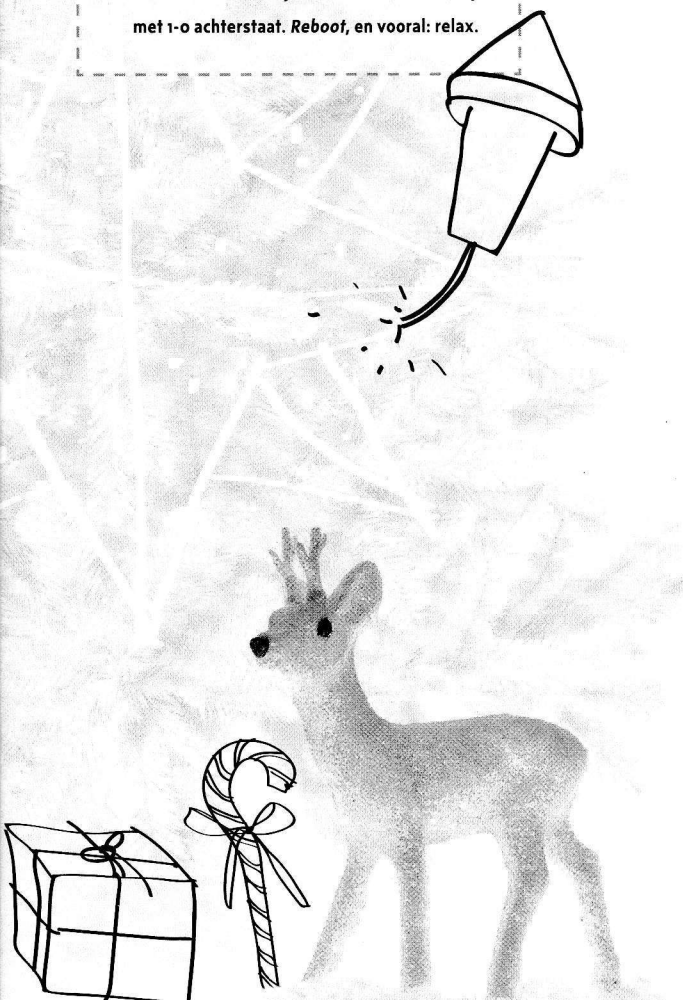
- ✧ Soms denk ik tijdens de date al: *next!*
- ✧ Tijdens de date vink ik in mijn hoofd mijn eisenlijst af.
- ✧ Ik knap vrij snel af, ook op kleine dingen.
- ✧ Ik ben bereid 'desnoods deze even te houden', zodat ik met kerst voorzien ben.
- ✧ In mijn Whatsapp-lijst staan meer dan vijf mannen op date-afroep.
- ✧ Ik ga voor De Ware en voor niemand anders.
- ✧ Als ik De Ware ontmoet, weet ik dat meteen.
- ✧ Als ik dat gevoel niet meteen heb, is het gedoemd te mislukken.
- ✧ Mannen laten vaak niets meer van zich horen na een paar dates.
- ✧ Vind ik hem leuk genoeg, dan laat ik het merken ook.
- ✧ Het ligt niet aan mij, er zijn gewoon bijna geen leuke mannen.
- ✧ Als ik niet date, heb ik het gevoel dat mijn liefdesleven helemaal stil ligt.

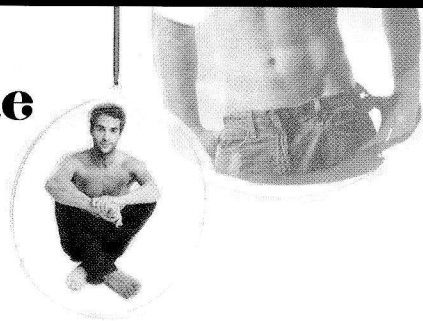
Scor je meer dan vier keer 'ja'? Dan is het zaak je dategedrag eens goed onder de loep te nemen. Bedenk dat je als verbeter dater altijd met 1-0 achterstaat. Reboot, en vooral: relax.

keer weer deed het pijn. Dus ze willen alleen maar sex? Wat is er mis met mij?" Tanja zocht wanhopig naar het antwoord, want haar zelfvertrouwen daalde na een aantal afwijzingen tot het nulpunt. "Ik bleef maar kringetjes draaien in mijn hoofd. Lag het nou echt aan de mannen die ik uitzocht? Ben ik niet leuk genoeg voor een relatie? Of is er iets anders aan de hand?" Uiteindelijk was er een vriendin die eerlijk tegen haar was. "Je hebt de verkeerde uitstraling naar mannen toe," zei ze. Ik was veel te los op dates, straalde uit dat ik vooral lol wilde hebben, bang om me kwetsbaar op te stellen. Maar ik wilde juist graag een relatie. Ik ging snel met ze naar bed en zij dachten dan te maken te hebben met een vrouw die alleen een beetje wilde aankloien, maar dat was niet zo. Daarna ging ik te veel aan ze trekken. Wilde weer afspreken, liet merken dat ik op een relatie uit was. En dat schrok blijkbaar af, omdat ik dat in eerste instantie niet uitstraalde."

KIJK NAAR JEZELF

De vriendin van Tanja heeft gelijk. Tenminste, dat bewijst onderzoek van Jeffrey Hall van de universiteit van Kansas. Daaruit blijkt dat je flirttechnieken op de eerste date je relatie tot op het eind beïnvloeden. Mensen die speels en lichamelijk flirten op de eerste date, trekken korte en losse relaties aan, terwijl 'beleefd en oprecht' flirten een partner voor langere tijd oplevert. Hall onderzocht het flirtgedrag van duizenden mensen en constateerde dat er vijf manieren van flirten zijn: traditioneel (vinden dat vooral de man het flirtwerk moet doen), lichamelijk (sexuele aantrekkingskracht), oprecht (echt geïnteresseerd in een relatie), speels (flirten om het flirten) en beleefd (niet sexueel getint en welgemanierd). Iedereen gebruikt deze stijlen door elkaar, maar de hoofdstijl heeft de meeste invloed. Singles die alleen sex-voor-één-nacht-types aantrekken en dat niet willen, moeten zich wat oprechter en traditioneler opstellen. Een paar aanpassingen kunnen volgens de onderzoeker al leiden tot het vinden van de juiste persoon. Want dat is inmiddels de hamvraag: hoe moet je het als verbeter dater dan wél doen? Volgens psycholoog en singles-coach Meinou Lambeck moet je vooral goed weten wat je wilt. "En dan bedoel ik dat je een realistisch beeld hebt van de waarden waarnaar je zoekt in een relatie. Veel single vrouwen die ik tegenkom in mijn praktijk, hebben een enorme waslijst aan eisen. Hij moet bijvoorbeeld slim, sociaal, stoer, knap, atletisch, sportief, grappig, gevoelig en succesvol zijn. Maar dat zijn eigenschappen die je zelden allemaal in een persoon kunt vinden. **Belangrijker is om duidelijk te krijgen wat jij nodig hebt in een relatie. Openheid bijvoorbeeld,** en dat je je >





◀ geaccepteerd en geliefd voelt. Of dat je met iemand kunt lachen en praten." De singles met meterslange eisenlijsten maken volgens Meinou vaak de fout om tijdens de date hun lijst af te vinken. Knap? Check. Kinderwens? Check. "Mannen krijgen dan het gevoel dat ze aan het solliciteren zijn, en dat schrikt natuurlijk af. Wat ik ook vaak hoor: 'Ik had het al na vijf minuten gezien.' Als je dat continu hebt, ben je op zoek naar een prins. Het hoeft niet altijd liefde op het eerste gezicht te zijn. Hoe vaak hoor je niet dat stellen elkaar al veel langer kennen voordat de vonk overslaat?"

Maar daarin gelooft lang niet elke doorgewinterde dater. Tosca Sel bijvoorbeeld, journalist en semi-professioneel dater. Ze schreef er zelfs een boek over, samen met wetenschapsjournalist Philip Dröge: 'Daten is meten'. Tosca date al tien jaar af en aan, met relaties ertussen, en heeft inmiddels ruim vijftig dates gehad. Als ze een conclusie moet trekken uit haar veeldaterij, is het dat er bij elk afspraakje 95 procent kans is dat ze diegene daarna nooit meer ziet. "Vroeger dacht ik nog bij elke date: misschien is dit wel de vader van mijn kinderen. Nu weet ik dat het totaal niet zo werkt. Ik date vooral via internet en de kans dat er een relatie uit voortkomt, is nihil. Waarom zou je op internet meer kans hebben om de ware te ontmoeten dan in de trein? Ik geloof dat je binnen een hartslag weet of je met iemand naar bed wilt. Als ik dat niet heb, is het al verloren. Ik heb weleens de neiging gehad me om te draaien zodra ik hem zag staan, maar dat doe ik toch niet, uit beleefdheid. Begrijp me niet verkeerd, ik heb met bijna alle mannen een leuke avond gehad en soms ook gezoend, maar mijn internet-dates zijn nooit vriendjes geworden. Wel mannen die ik via via heb leren kennen trouwens. Dan heb je toch een soort sociale context, dat werkt blijkbaar beter." Je kunt je afvragen waarom ze dan verbeteren door blijft daten via internet, maar zo is het niet: "Ik ben verre van verbeteren. Ik vind het gewoon leuk. De spanning, nieuwe mensen leren kennen. En natuurlijk: je

weet nooit. Wie weet zit hij er een keer tussen. Zodra ik weer vrijgezel ben, ga ik na een maandje rouwen de datingmarkt weer op. Voor mij is het één grote speeltuin."

LAAT LOS DIE EISENLIJST

Speeltuinen of niet, toch zijn verbeterde daters als Sophie en Tanja op zoek naar een date die eens niet eindigt in frustratie, gepieker en gestaar naar de telefoon. Maar wat kun je daar zelf aan doen? Volgens Meinou Lambeck moet je liefde vooral tijd gunnen. "We geloven nog te veel in sprookjes. Mijn advies: laat je eisenlijst los tijdens de date en kijk vooral of je het leuk kunt hebben met die persoon. Heb je dat gevoel, date dan nog een tijdje door, kijk of er iets groeit. Met die mindset heb je veel meer kans van slagen." Blanca van den Brand voegt daaraan toe dat je, net als Tanja, eerst naar jezelf moet kijken.

"Zet al je date-ervaringen op papier. Wat beviel wel, wat beviel niet? En zoek dan de rode draad. Waarop haakte je steeds af? Of kun je een reden bedenken waarom hij steeds afhaakte? Onderzoek eerlijk hoe je er zelf in staat. Vaak zijn vrouwen die veel teleurgesteld zijn zo bang om gekwetst te worden, dat ze hard roepen geen man nodig te hebben. En dat ook uitstralen. Maar diep vanbinnen zijn ze helemaal niet happy single. Beter is om te vertellen dat je een relatie wilt. Dat is niet wanhopig, dat is eerlijk. Dan scheid je direct het kaf van het koren, en bovendien word je nog eens aan iemand voorgesteld. Vergeet niet dat de meeste relaties via via ontstaan." Voor Tanja was het gesprek met haar vriendin in elk geval een eyeopener. "Ik heb laatst een leuke jongen ontmoet en merk dat ik er nu heel anders in sta. Ik focus tegenwoordig op wat ik van hem wil, in plaats van wat hij van mij wil. Ik doe het ook rustig aan. Het werkt, want vooralsnog is hij niet afgehaakt. Dat geeft me weer wat vertrouwen. Al blijft het eng, deze fase." En Sophie? Die date rustig verder. "Maar ik dacht wel op een gegeven moment: Jezus, relax gewoon een beetje. Afgelopen jaar zat ik niet goed in m'n vel. Mijn werk liep niet lekker en er waren problemen in de familie. Dat is nu beter. Ik zoek nog steeds naar de ware, maar ik probeer mijn perfectionisme meer los te laten. Ik denk nog weleens terug aan een paar van die 29 dates. Misschien heb ik ze wel ten onrechte laten schieten en ben ik inderdaad een verbeterde dater geweest. Dat wil ik anders doen. Voor deze kerst gaat het me niet lukken iemand te vinden, maar volgend jaar wel. Daar ga ik vanuit." •

Meer weten? Op singlecoaching.nl, de site van Meinou Lambeck, kun je terecht voor informatie en workshops voor singles.

'VERTEL DAT JE EEN RELATIE WILT. DAT IS NIET WANHOPIG MAAR EERLIJK'