

Happy *in je* uppie

MAAR NIET ALTIJD...

Nederland telt steeds meer alleenstaanden. Onder hen bevinden zich talloze stoere singles, die met trots zeggen: 'Ik heb geen partner nodig.' Helaas zijn er ook genoeg mannen en vrouwen die wel verlangen naar een relatie. Hoe staat het ervoor met de singles in ons land? GOOISCH ging op onderzoek uit. TEKST: CLAIRE VAN BAVEL

In het rapport 'Honderd jaar alleenstaanden' bekijkt het CBS de groei van het aantal alleenstaanden tussen 1947 en 2017 en wordt er vooruitgeblikt. Volgens het CBS is deze trend vlak na de Tweede Wereldoorlog ingezet en zal dit zich naar verwachting de komende decennia nog verder ontplooiën. In deze periode groeide het aantal eenpersoonshuishoudens van 285.000 naar bijna 3 miljoen. Ofwel: van 5 naar 22 procent van alle meerderjarige Nederlanders. De bevolkingsprognose van het CBS voorziet dat er in 2047 ruim 3,6 miljoen alleenstaanden zullen zijn op een meerderjarige bevolking van 15 miljoen. Dit betekent dat bijna een op de vier volwassen inwoners alleenstaand zal zijn.

Moeten we ons zorgen maken? Raken we steeds verder van elkaar verwijderd? Volgens het CBS vindt deze trend zijn oorsprong in de veranderingen in normen en waarden, maar ook in de mate waarin mensen hun eigen leven kunnen indelen. Aspecten als welvaart, de uitbreiding van de verzorgingsstaat en toegenomen zelfstandigheid van vrouwen spelen hierbij een belangrijke rol. Daarnaast zijn we met de jaren zaken als seksuele relaties, trouwen, samenwonen en ouderschap steeds meer los van elkaar gaan zien, terwijl ze tot de jaren '60 onlosmakelijk met elkaar verbonden waren.

RELATIEWENSEN

Het rapport toont aan dat alleenstaanden niet per definitie 'echt alleen' zijn. Ook al woon je alleen, dan

'NEEM HET LEVEN
NIET TE SERIEUS, DAT
VERPEST ALLE LOL'

'Waarom zou je de rest van je leven met een persoon moeten delen? Ik merk dat hele 'huisje, boompje, beestje' mij tegenstaat. Ik wil alles uit het leven halen. Of ik dat samen met een persoon ga doen, dat weet ik nog niet, maar er bestaat ook een kans dat ik het alleen – of met meerdere personen aan mijn zijde – ga doen. Wat maakt het uit?' ELISE (29)

'Alleen op vakantie? Ik weet niet beter! In je eentje reizen is een verademing. Iedereen zou het eens moeten proberen. Je komt echt tot rust en leert jezelf door en door kennen.' CASPER (46)

'Op donkere dagen mis ik iemand om mee te knuffelen, of om mee op de bank te zitten en een goede film te kijken. Maar als ik me inbeeld dat we samen een film moeten kiezen, dan lijkt me dat weer heel veel gedoe.' THERESE (37)

'Als alleenstaande man krijg ik regelmatig de vraag of ik nog kinderen wil. 'Misschien wel, misschien niet', antwoord ik dan. Tot die tijd vind ik het heerlijk om de kinderen van mijn zus over de vloer te hebben. Als ze aan het eind van de dag uitgeput zijn en beginnen te jengelen, bel ik haar gewoon op. 'Ze zijn er klaar mee, kom je ze halen?' zeg ik dan. Heerlijk!' MARK (43)



'TROUWEN? DAT IS VOOR MIJ DE HEL OP AARDE'

betekent dit in de huidige maatschappij zeker niet dat je geen partnerrelatie hebt. Meer dan een op de vijf alleenstaanden heeft bijvoorbeeld een latrelatie. Vooral alleenstaanden tot 30 jaar oud combineren een eigen woning met een relatie. Van deze jonge latters wil meer dan 90 procent overigens in de toekomst wel gaan samenwonen of trouwen. Opmerkelijk: ruim 56 procent van de latters in de leeftijdscategorie 50 tot 80 jaar oud heeft de intentie om te blijven latten. Tot slot laat het rapport uit 2018 zien dat zeker niet alle alleenstaanden op zoek zijn naar een partner. Van de alleenstaande mannen tussen de 40 en 50 jaar oud geeft 18,4 procent aan niet op zoek te zijn naar een relatie. De alleenstaande vrouwen in deze leeftijdscategorie hebben meer behoefte aan een relatie, al zegt 16,4 procent definitief geen partner te willen. Bij de leeftijdscategorieën 50 tot 65 jaar en 65 jaar en ouder zien we een bijzondere ontwikkeling: alleenstaande vrouwen lijken minder behoefte aan een relatie te hebben zodra ze de 50 gepasseerd zijn. Sterker nog: ruim 40 procent van alleenstaande vrouwen van 50 tot 65 jaar oud geeft aan geen partner meer te hoeven, ten opzichte van 26,4 procent van de alleenstaande mannen in deze leeftijdscategorie.

SOCIALE ISOLATIE

Zijn alleenstaanden dan per definitie eenzaam? Ook dat is volgens het rapport niet het geval. Sociale relaties met familie, vrienden en collega's zijn nu veel sterker en waardevoller ten opzichte van vijftig jaar geleden. Het sociale netwerk van alleenstaanden varieert echter sterk. Zo laat het rapport zien dat gescheiden mannen en vrouwen meer te maken hebben met sociale isolatie dan verweeduwe mannen en vrouwen. Sociale isolatie kan samenhangen met eenzaamheid, maar dat hoeft niet het geval te zijn. Ook mannen en vrouwen met een groot sociaal netwerk kunnen zich eenzaam voelen.

EENZAAMHEID DOORBREKEN

Miranda Roijackers ziet het als haar missie om de taboes rondom eenzaamheid te doorbreken. In haar boek 'Ophelie' geeft ze inzicht in wat eenzaamheid is en hoe men hiermee om kan gaan. Miranda: 'Mijn weg van eenzaamheid naar geluk kan anderen helpen en eenzaamheid voorkomen of doorbreken. Eenzaamheid is een bijzonder fenomeen en alleenstaand zijn kan niet leuk zijn. De liefde van je leven vinden – jijzelf – is het mooiste wat er is. Daarom deel ik graag mijn ontdekkingen en mijn levenswijsheid via Ophelie. Ik laat zien wat je kunt doen

om anderen te helpen, of jezelf.'

Miranda is zelf al heel lang vrijgezel: 'In mijn twintiger jaren heb ik twee keer een langere relatie gehad, maar deze hielden niet stand door mijn angsten.' Miranda is liever alleen gelukkig, dan samen ongelukkig. 'Het is een bewuste keuze, maar dat wil niet zeggen dat het altijd leuk is', zegt ze. Natuurlijk mist ze zo nu en dan een partner om lief en leed mee te kunnen delen, maar ze is vooral blij dat ze kan gaan en staan waar ze wil. 'Je kunt je leven invullen zoals je dat zelf wilt. Geen rekening hoeven te houden met een partner is fijn en een vrij leven is mooi.'

HUISJE, BOOMPJE, BEESTJE

Alma Suelmann zette twee jaar geleden een punt achter haar relatie. Dit was een bewuste keuze, vertelt ze. 'Ik besepte dat het leven wat we samen hadden uitgestippeld niet het leven is wat ik voor ogen heb. Ik ben opgegroeid met het beeld van huisje, boompje, beestje. We denken dat succes betekent dat je een goede baan (zekerheid), een eigen huis (zekerheid), een vaste relatie (zekerheid) en wellicht kindjes en of huisdieren hebt. Je gaat elk jaar met het gezin op vakantie en koopt om de drie jaar een nieuwe auto en een groter huis, als de financiën dat toelaten. Ik heb het meerdere keren geprobeerd (behalve de kindjes), maar het maakte mij diep ongelukkig. Totdat ik besepte dat er veel meer opties zijn als je de vorm loslaat.'

Sinds een paar maanden heeft Alma een account op een bekende datingsite en experimenteert ze weer met daten en flirten. 'Niet met de bedoeling om weer een huisje, boompje, beestje op te bouwen,' legt ze uit, 'maar juist om een vorm te vinden waarbij we wel samen zijn, maar ook vrij.' Volgens Alma is het belangrijk om het plezier in het leven uit jezelf te halen. 'Dat staat volledig los van je burgerlijke staat. Ik ben in relaties soms heel eenzaam geweest en juist in tijden van alleen zijn was ik omringd door ware liefde.' De mensen om haar heen hebben soms moeite met haar keuze. Alma ontvangt regelmatig goedbedoelde adviezen of zelfs medelijdende opmerkingen. Bijvoorbeeld een getrouwde vriendin die zegt: 'En waar vind je op onze leeftijd nog een leuke man...?' Van dat 'hokjesdenken' is Alma niet gediend. Voor haar is trouwen, samenwonen en kinderen krijgen zeker niet het toppunt van geluk. 'Ik ben er nu achter dat dat voor mij de definitie van hel op aarde is,' zegt ze met een knipoog. 'Het gaat niet om de vorm van een relatie, maar om de inhoud. Voor mij is de inhoud een fijn leven hebben, vol met liefde. Hoe lang iemand met me meeloopt, vind ik niet zo belangrijk, zolang we het samen maar fijn hebben.' Ze sluit het gesprek af met de volgende wijze woorden: 'Neem het allemaal niet te serieus, dat verpest alle lol.'

PERSOONLIJK



ALMA SUELMANN

40 jaar, Utrecht, Freelance projectmanager

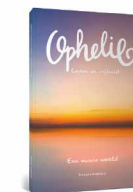
Alma is geboren in Drenthe, maar verhuisde onlangs naar Utrecht. Hier woont ze nu met haar twee kittens. Met haar bedrijf ondersteunt ze organisaties bij ontwikkelingen en integrale processen. Alma: 'Op dit moment werk ik onder andere bij de brandweer en een openbaar vervoersbedrijf in Utrecht.'



MIRANDA ROIJACKERS

50 jaar, Loenen aan de Vecht, Auteur en eenzaamheidsexpert

Miranda heeft haar levensverhaal beschreven in het boek Ophelie. Ze vertelt, gebaseerd op haar eigen ontdekkingen en levenswijsheid, hoe je eenzaamheid kunt voorkomen en doorbreken. Meer informatie vind je op ophelie.nl. Miranda: 'Omdat ik hier nog niet van kan leven, doe ik er freelance hostesswerk bij. Om onder de mensen te zijn en wat geld te verdienen.'



Nadelen

JE BENT DUURDER UIT Als alleenstaande op reis? Dat is misschien al een beetje spannend – want dat betekent vaak ook: alleen uiteten – maar je bent ook nog eens duurder uit. Veel hotels hebben alleen 'tweepersoonskamers', waar je natuurlijk ook alleen in kunt slapen (hallo, lekker groot bed!), al betaal je wel voor twee personen. Daarnaast hanteren sommige hotels en reisorganisaties een 'eenpersoonstoeslag'.
JE VOELT JE HET VIJFDE WIEL Ook al sta je als single sterk in je schoenen, bij groepsactiviteiten met alleen maar stelletjes kun je je het vijfde wiel aan de wagen voelen. Denk aan: een potje Monopoly spelen, waarbij men samen met z'n partner een team vormt. Ongemakkelijk, of ga je gewoon voor de winst?
JE WORDT MINDER OUD Volgens sociaal psycholoog Tila Pronk werkt de liefde positief. In haar boek 'Hartstocht' neemt ze liefde onder een wetenschappelijke loep. Wat blijkt? Mensen die gelukkig zijn in de liefde voelen zich meer tevreden, hebben minder kans om ziek te worden en een hogere levensverwachting.

Voordelen

JE HEBT DE CONTROLE OVER JOUW LEVEN Als alleenstaande hoef je geen rekening te houden met twee agenda's. Een avondje uit plannen of op bezoek gaan bij die ene vriendin die zo ver weg woont, dat hoef je niet af te stemmen met je wederhelft. Of misschien wil je wel een heel weekend binnen blijven en je favoriete series bingewatchen? Niemand die je tegenhoudt!
JE BEWEEGT MEER Diverse wetenschappelijke studies tonen aan dat je als alleenstaande meer beweegt. Een avondje bankhangen in je eentje doe je niet zo snel: je gaat eropuit en duikt misschien zelfs wel de sportschool in! Volgens een Amerikaans onderzoek uit 2011 zijn singles sportiever dan mensen met een relatie.
JE SLAAPT BETER Geen gesnurk en geen gewoel naast je. Een Amerikaans onderzoek uit 2007 laat zien dat vrouwen die het bed niet hoeven te delen met een partner beter slapen. Vrouwen worden tijdens het slapen sneller wakker van geluiden en slapen hierdoor onrustiger dan mannen. Mannen bewegen meer in hun slaap, en daar word je als vrouw natuurlijk weer van wakker.