

Single niet meer zo happy in coronatijd

Single niet meer zo happy in coronatijd De lockdowns tijdens de coronapandemie zijn voor iedereen een uitdaging. Voor jong en oud. Voor stellen en gezinnen. Voor singles betekent het echter vaak dat ze er alleen voor staan, niet kunnen terugvallen op partner en/of gezin. Wat doet het met je als je niemand hebt om even vast te houden of op te leunen?

Single niet meer zo happy in coronatijd

De lockdowns tijdens de coronapandemie zijn voor iedereen een uitdaging. Voor jong en oud. Voor stellen en gezinnen. Voor singles betekent het echter vaak dat ze er alleen voor staan, niet kunnen terugvallen op partner en/of gezin. Wat doet het met je als je niemand hebt om even vast te houden of op te leunen?

Opvallend genoeg is er tot nu toe nauwelijks onderzoek naar de gevoelens van singles tijdens de coronapandemie. Voelen zij zich sociaal meer geïsoleerd? Daten ze nog en zo ja, hoe dan? Hebben de lockdowns hun relatiewensen veranderd?

Vaste relatie gewilder sinds corona

Oprichters Wessel Verhoeff en Kees Doornenbal van de [Nederlandse datingapp Kwissle](#) deden een onderzoek onder bijna 200 singles om antwoorden te krijgen op bovenstaande vragen.

Van de singles die gebruik maken van een datingapp ligt de gemiddelde leeftijd tussen de 25 en 45 jaar. De meesten zijn zo'n 1 tot 3 jaar single (34,4 procent), terwijl 30 procent

langer dan 5 jaar alleenstaand is. Opvallend is dat 32,6 procent daarvoor een relatie van 10 jaar of langer heeft gehad. Mensen hebben meestal twee datingapps tegelijkertijd op hun telefoon (40,7 procent). Het leeuwendeel van de singles (75,8 procent) geeft aan op dit moment naar een vaste relatie op zoek te zijn.

Van de circa 200 singles antwoordt 28,6 procent zich eenzamer te voelen sinds de uitbraak van corona. Hoewel 45,6 procent aangeeft meer tijd door te brengen op datingapps, is het fysiek daten flink teruggelopen: maar liefst 58,3 procent geeft aan minder fysiek te daten. Videobellen ziet maar 13,9 procent als een leuk alternatief voor fysiek daten. Het hebben van een vaste relatie is populairder geworden als direct gevolg van de crisis. Op een schaal van 1 tot 5, slaat de meter uit bij 4 (28,3 procent).

Sociaal verweesd

De berichtgeving over de sociale gevolgen van de coronacrisis gaat vaak over kwetsbare ouderen en ouders met kinderen. Na twee weken van de eerste lockdown (eind maart 2020) deed de NOS een [vragenronde onder alleenstaanden](#).

Hieruit bleek dat sommige singles door het thuiswerken soms al weken niemand fysiek gezien hadden, zoals strategisch planner Annedien Enter (45). Alleenstaanden die normaal gesproken juist gesteld zijn op hun zelfstandigheid, hadden soms 'ineens zin in een huiselijke relatie, twee kinderen en een hond', zoals filosoof Doortje Smithuijsen (28).

Smithuijsen zegt zich 'sociaal verweesd' te voelen nu ze geen sportclub, kroeg of restaurants kan bezoeken. Ze mijdt het contact met haar ouders van 60 en 70 jaar om ze niet te besmetten en geeft aan dat ze drie andere singles tot een soort familie heeft verklaard, omdat ook zij niemand anders zien. Enters relatie staat 'on hold'. De moeder van de kinderen van haar vriend is een ex-kankerpatient. Ze vinden het risico te groot haar te besmetten.

'Eenzaamheidsvirus' en 'huidhonger' zijn inmiddels ingesleten begrippen na een jaar coronacrisis. De zelfisolatie kan leiden tot mentale klachten als angst en depressie, zeggen psychologen. Het online contact heeft een vlucht genomen, net als het telefoonverkeer. Mensen hebben behoefte aan écht contact. Sommigen putten troost uit het contact met hun huisdieren, hoewel ze aangeven dat het wel erg stil is, alleen.

Jongeren dubbel zo veel last

3Vraagt is onderdeel van het EenVandaag Opiniepanel en stuurt maandelijks een vragenlijst aan leden tussen de 16 en 34 jaar. In april 2020 wees de [vragenlijst](#) uit dat bijna de helft van de jongeren (47 procent) zich redelijk tot erg eenzaam voelt door het wegvallen van hun sociale leven tijdens de coronacrisis.

De coronamaatregelen stemt een derde van jonge singles somber. Behalve dat ze bang zijn dat het nog een hele tijd gaat duren voordat ze weer een nieuwe liefde vinden, missen ze iemand om deze tijd mee te delen en tegenaan te kruipen. Van de 59 procent die voor de crisis zin had om te daten is nog maar 41 procent over.

De jongeren die gestopt zijn met daten hebben dat vooral gedaan uit veiligheidsoverwegingen. Sommigen zeggen real life daten in deze tijd asociaal te vinden. Van de jongeren die wel willen daten heeft bijna de helft een profiel op een datingsite of -app. Hun ervaringen gaan van 'Het lijkt of mensen meer openstaan voor een online praatje' tot 'Ook in de openingszinnen en chats domineert corona al'. Soms is er het gevoel dat al die nieuwe matches en lange gesprekken toch nergens toe leiden nu ze niet in real life mogen afspreken.

Een enkeling spreekt wel fysiek af, bijvoorbeeld voor een picknick in het park op anderhalve meter. Ze zijn zich bewust van het gevaar dat ze voor hun omgeving vormen als ze de social distancing niet in acht nemen. Ook digitaal wordt veel ondernomen, zoals samen op afstand koken en eten tot films streamen en nabespreken. Zo ontstaan weer nieuwe ervaringen.

De coronamaatregelen wrijven er flink in dat je single bent. Hoewel het RIVM al betrekkelijk snel kwam met de heuglijke mededeling dat je een 'seksbuddy' of 'knuffelmaatje' er op na mag houden als single, is het niet verwonderlijk dat de singles af en toe een beetje buiten de lijntjes kleuren en toch met wat mensen afspreken. Ruim de helft geeft in de vragenlijst van 3Vraagt aan dat ze in dat geval goed letten op het afstand houden, 31 procent lukt het 'meestal' en 15 procent 'vaker niet'.

Uit onderzoek van Rutgers en Soa Aids Nederland onder ruim 4000 jongeren in de leeftijd van 16-20 jaar (februari 2021), blijkt dat de [coronamaatregelen beperkend werken op de relationele en seksuele ontwikkeling](#) binnen deze leeftijdsgroep.

Jongeren ontmoeten hun dates meestal via school, via vrienden en wanneer ze uitgaan. Door social distancing en de maatregelen rondom corona zijn deze mogelijkheden nu beperkt.

Toch wenden jongeren zich niet massaal tot online alternatieven als datingapps. Ze hebben beduidend minder dates en seks dan voor de coronacrisis. Voor sommigen is het hebben van een 'seksmaatje' wel een oplossing.

Jong en oud, algemeen

Het Nederlands Jeugdinstituut peilde in november 2020 onder 2290 Nederlanders hoe de verschillende leeftijdsgroepen zich voelen sinds het uitbreken van de pandemie.

[Sinds de start van de coronapandemie voelen met name jongeren zich eenzaam.](#)

Maar liefst 69 procent ervaart meer eenzaamheid dan voor de crisis, een stijging van 20 procent vergeleken met april 2020. Bij mensen ouder dan 18 jaar voelt 37 procent zich regelmatig eenzaam.

Ook het gevoel van welbevinden nam sterk af. Opnieuw laat het onderzoek zien dat de groep tussen 18 en 24 jaar dubbel zo veel last heeft (bijna 50 procent vergeleken met 25 procent in de groep boven de 18 jaar) van verveling, eenzaamheid en een depressief gevoel. Ze hebben moeite met onderwijs op afstand en voelen zich vaak niet gesteund, wat leidt tot stress, machteloosheid en depressie bij sommigen. Iedereen mist de saamhorigheid van het begin van de crisis en perspectief.

Alleenstaanden en alleenstaande ouders

In een onderzoek uit 2019 - de [enquête Sociale samenhang & Welzijn van het CBS](#)

- zijn vragen gesteld over eenzaamheid. Respondenten konden aangeven of ze zich 'sterk eenzaam', 'enigszins eenzaam' of 'niet eenzaam' voelden, categorieën die bepaald zijn volgens internationale richtlijnen. Hieruit blijkt dat alleenstaande ouders (14 procent) en alleenstaanden (15 procent) zich over het algemeen het vaakst sterk eenzaam voelen. Dit was dus voor de coronacrisis.

Gebaseerd op cijfers over de psychische gezondheid in 2020 van het CBS, bericht Het Parool op 5 maart 2021 dat het aantal Nederlanders dat psychisch ongezond is, al jaren op 12 procent staat. [De coronapandemie lijkt de geestelijke gezondheid van Nederlanders in het algemeen dus niet te verslechteren.](#)

Met uitzondering van de alleenstaanden tot 40 jaar en de eenoudergezinnen.

In deze groep is namelijk wel een toename te vinden. Vooral alleenstaande jongeren hebben het zwaar met onderwijs op afstand en de horeca die dicht is. De eenoudergezinnen hebben het zwaar omdat de kinderen veel meer thuis zijn.

[Volgens therapeut en auteur Hannah Cuppen](#) is het vaak de vanzelfsprekendheid over 'het samen zijn' - van mensen die wel een partner of gezin hebben - die misschien wel het hardst aankomt. Er rust volgens de schrijfster van het boek 'Liefdesbang' nog altijd een taboe op de eenzaamheid van de 'happy single', die zich vaker eenzaam voelt dan men vermoedt, en al helemaal in coronatijd. Volgens haar worden zaken als angst er niet bij te horen, je buitengesloten voelen, depressiviteit, wanhoop en verdriet allemaal versterkt door social distancing.

Daten in coronatijd

Nu spontaan iemand tegenkomen in de kiem gesmoord is door alle coronamaatregelen, bieden de datingapps een efficiënte manier om nieuwe mensen te leren kennen. Maar wil je als single wel daten in coronatijd? En als je al datet, hoe ga je dan om met anderhalve meter afstand houden van elkaar? Blijf je meerdere dates achter elkaar inplannen? En wat doe je tijdens een date als alle horeca gesloten is en alle evenementen zijn afgelast?

Volgens het AD (19 januari 2021) [stijgt het aantal leden op datingsites flink in coronatijd](#). Er zou een 'tsunami aan moedeloze vrijgezellen' zijn, volgens relatiepsycholoog Jean-Pierre van de Ven. Vooral jonge vrijgezellen hebben het zwaar, zegt hij in het artikel. Deze voelen zich volgens hem eenzaam, missen het gevoel van verbondenheid en sociale steun. Ook ziet hij veel tekenen van depressie bij eenzame vrijgezellen.

Datingcoach Tim Veninga van Mannengeheim.nl zegt in het artikel in het AD dat vrijgezellen regelmatig teruggaan naar een ex, puur om niet alleen te hoeven zijn.

‘Mensen hebben zo veel behoefte aan contact dat ze de verkeerde keuzes maken.’ Veninga raadt aan actief te online daten, veel te spreken met mensen via de datingapp of bijvoorbeeld te videobellen. Als suggesties voor fysiek daten noemt hij wandelen, hardlopen of samen een koffie-to-go halen.

Liefdesverdriet in lockdown

De coronamaatregelen hebben verschillen uitvergroot, ook binnen relaties. Want wat als de een zijn of haar werk verliest en voor de partner alles gewoon doorgaat? Sommige relaties hebben zijn hier niet tegen bestand. [RTL Nieuws sprak in oktober 2020 met een aantal singles wiens jarenlange relatie net over was.](#)

Liefdesverdriet in een lockdown, zonder enige mogelijkheid om afleiding te zoeken, valt deze mensen zwaar. Goed alleen kunnen zijn in een normale situatie is niet vergelijkbaar met alleen zijn tijdens een lockdown waarin je niet met vrienden op stap kunt om je gedachten te verzetten en ook nog eens alleen thuis moet werken.

Het spontaan ontmoeten van nieuwe mensen is zo goed als onmogelijk. Zich aanmelden voor een datingapp gaat sommigen nog te ver, zeker nu de mogelijkheid om met iemand af te spreken ook beperkt zijn.

Liefdespsycholoog Mirella Brok geeft in het artikel een aantal tips om er niet aan onderdoor te gaan, variërend van het van je afschrijven tot aan bewegen, reflecteren en accepteren dat het gewoon even een rottijd is.

Veilige alternatieven

Hoewel het het gebrek aan lichamelijke intimiteit niet opvangt, zijn er gelukkig nog steeds op een veilige manier leuke dingen te ondernemen die de eenzaamheid enigszins kunnen wegnemen. [Samen met de Rijksoverheid verdiepte de redactie van Vogue zich in de creatiefste manieren om leuke dingen te doen op 1,5 meter afstand.](#)

Zo biedt Netflix een *plugin* waarmee je samen een film of serie kunt streamen en ondertussen commentaar kunt geven via een chat: Netflix Party. Via Google Arts & Culture kun je samen een virtuele museumtour doen. Houd je meer van muziek, dan is het leuk om samen een huiskamerconcert van een artiest te bekijken of een livestream-concert van jullie favoriete dj. Eerder werd al samen koken via videobellen genoemd in dit artikel, waarna je uiteraard samen een romantische setting kunt creëren door beide kaarsjes aan te steken en samen kunt eten, terwijl je verder converseert via het scherm.

In sommige clubs en culturele organisaties worden er tegenwoordig vaak *sit down-sessies* georganiseerd, shows waarvan je kunt genieten terwijl je zittend van een drankje geniet (ervan uitgaande dat dit binnenkort weer mogelijk is met het aangekondigde versoepelingsplan van het kabinet). Ook drive-in cinema's en openlucht theaters hebben een grote vlucht genomen. Stadswandelingen zijn ook populair, vooral die met kunstroutes of culinaire stops.

Conclusie

Single zijn in tijden van een pandemie is niet gemakkelijk, met name door het gebrek aan fysieke intimiteit en mentale support. Gevoelens van angst om ergens niet (meer) bij te horen of buitengesloten te worden, worden versterkt door de social distancing, net als depressiviteit, wanhoop en verdriet.

Het verlangen naar contact en naar een vaste relatie is flink gegroeid. Vele singles wenden zich hiervoor tot een datingsite, waardoor het aantal leden flink is toegenomen sinds de lockdowns. Hoewel online het offline contact niet kan vervangen, zijn er veel creatieve en veilige alternatieven ontstaan tijdens de crisis om toch iets leuks te doen

met iemand die je nieuw ontmoet hebt. Alternatieven die wellicht iets van eenzaamheid bij singles wegnemen.

Over Buzzel BV

NICE TO MEET YOU! Wij zijn Wessel Verhoeff (44) en Kees Doornenbal (22), oprichters van datingapp Kwissle. Yep, twee generaties! Vanuit onze eigen ervaringen misten wij een datingapp waarbij het natuurlijke proces van iemand ontmoeten gevolgd wordt. Alles lijkt snel, sneller, snelst te moeten tegenwoordig, zelfs de zoektocht naar een nieuwe liefde. Terwijl er niets leuker en spannender is dan iemand stapje voor stapje te leren kennen. Mensen verlangen juist meer dan ooit naar diepgang, rust en authenticiteit. Naar échte connecties in plaats van vluchtige.

Volledige persbericht

Bekijk het [volledige persbericht](#) inclusief meer foto's en video's in onze Newsroom. Je kan hier ook alle [voorgaande persberichten](#) inzien.

Contact informatie

Naam: Wessel Verhoeff

Functie: Eigenaar

E-mail: wessel@kwissle.com

Telefoon: 0646121120

Dit artikel is verstuurd met [Presscloud](#).