

SINGLE ALL THE WAY

# SINGLESCHAAMTE AAN DE FEESTDIS

Mariah Carey knalt door de boxen, kerstverlichting zet de sfeer en families verzamelen rond de tafel. Voor singles kan The Most Wonderful Time of the Year een uitdaging zijn. Zij worden geconfronteerd met het feit dat ze alleen zijn. Wij vroegen personal matchmaker Annemieke Dubois naar de valkuilen voor singles.

TEKST: LAURA CLAESSENS • BEELD: GETTY IMAGES

De gevulde kalkoen is de oven nog niet uit of daar zijn je tafelgenoten al met hun (goedbedoelde) vragen: Waarom ben jij nog alleen? Hoe kan het dat jij nog single bent? Leg je de lat niet te hoog? Op het vinden van een relatie ligt sociale druk. "Veel alleenstaanden ervaren daardoor singleschaamte, ze schamen zich over hun single-status", weet Annemieke Dubois. "Door zulke vragen van hun omgeving gaan ze bovendien twijfelen aan zichzelf. Is er iets mis met mij? Ben ik de liefde wel waard? Nergens voor nodig! Laat je door niemand vertellen

dat er iets mis is met jou." Onze maatschappij zegt dat je met twee moet zijn. Wie simpelweg niet aan de norm voldoet, kan zich daardoor schamen. "Alsof je succesvoller of gelukkiger zou zijn als je een relatie hebt. Je geluk heb je zelf in handen, het is niet de verantwoordelijkheid van een partner. Hetzelfde geldt voor het verlangen naar geborgenheid en verbondenheid. Enkel wie thuis kan komen bij zichzelf, kan een partner bij zich laten thuiskomen."

#### KOUDE KERSTMIS

Foto's van koppels die liefdevol in elkaars armen liggen. Vrolijke kerstkaarten die het hele gezin, inclusief huisdieren, portretteren. De feestdagen leggen de focus op verbondenheid. En daar kan het schoentje knellen voor wie alleen is. "Iedereen wil dat warme gevoel van thuiskomen creëren, het gevoel van thuiskomen bij een partner hoort daar ook bij. Singles worden tijdens de feestdagen geconfronteerd met dat verlangen. Terwijl je daar (weer) alleen aan tafel bij je familie zit, kan een gevoel van vervreemding je overvallen. Dat kerst een bepaalde dualiteit heeft, helpt niet. We focussen op gezelligheid en samen zijn, maar in realiteit is er weinig diepgang. Het gaat over koetjes en kalfjes en iedereen is druk in de weer met kerstcadeaus en voorbereidingen voor het diner. Je raakt niet verbonden met de mensen aan tafel."

#### TERUGBLIKKEN EN VOORUIT KIJKEN

De laatste maand van het jaar nodigt ons uit om terug te kijken. Wat heeft het voorbije jaar me gebracht? "We maken de balans op van de verschillende aspecten in ons leven. Als single kom je misschien tot het besef dat je op professioneel vlak een goed jaar had,

maar dat je privé geen meter vooruit bent gekomen. Dat kan enorm confronterend zijn, toch is het interessant om stil te staan bij de weg die je aflegde. Heb je vorige relaties kunnen loslaten? Wat was de rode draad in vorige relaties? Heb je verlatings- of bindingsangst? Gebruik deze periode voor introspectie."

Ook de pandemie zorgde het afgelopen anderhalf jaar voor zelfreflectie. En daar plukken we de vruchten al van. Annemieke: "Door corona beseffen we meer dan ooit hoe belangrijk verbinding met onszelf en met de ander is. Onze sociale contacten werden beperkt, waardoor we bewuster keuzes maakten. Ik zie dat veel singles klaar zijn met de click-date-delete mentaliteit van datingapps als Tinder. Ze gaan op zoek naar kwalitatieve contacten en een duurzame relatie." ♦



Alleen met de feesten? Dat hoeft niet dramatisch te zijn!

#### Heb je het moeilijk?

- \* **Zoek andere singles op.** "Ik merk dat singles nood hebben aan single vrienden. Ga daarom met een meer open en vrijblijvende mindset naar een date. Wordt het geen relatie, dan maak je misschien wel een nieuwe vriend(in)."
- \* **"Weet dat je niet alleen bent** en dat je je niet eenzaam moet voelen. Kies ervoor om je verbonden te voelen met de andere alleenstaanden."
- \* **Relativeer.** "We associëren kerst met verbondenheid, maar iedereen loopt als gek rond om er een perfect feest van te maken, waardoor diepgang en verbondenheid vaak ontbreken."

**Annemieke Dubois is met Jade & Jules professioneel matchmaker. In mei 2022 ligt haar eerste boek 'Mild partnerschap' (uitg. Borgerhoff & Lamberigts) in de boekhandel.**