Het aantal eenpersoonshuishoudens stijgt en vrouwen vormen daarin de grootste groep. Een deel van deze vrouwen kiest bewust voor een solobestaan. Een eigen leven, met vrijheid en autonomie, kan meer voldoening geven. ‘Ik zie het nut van een relatie niet meer.’

Door Marije Veerman • Illustraties Philip Lindeman

LIEVER ALLEEN

‘Toen ik anderhalf jaar geleden mijn relatie verbrak, voelde ik me bevrijd’, zegt Eva Spigt (1989), projectmanager. ‘Ik ben van meezelf positief en opgewekt, maar ik temperde mijn enthousiasme om zijn gevoelens te sparen. We hadden beiden de droom om als digitale nomade ons geld te verdienen, maar iedere keer dat een deal bij hem niet doorging, moest ik hem weer opvangen. Op een gegeven moment durfde ik niet eens meer blij te zijn als ik zelf een toffe aanbieding kreeg. Ik was me continu aan het aanpassen. Als ik eerlijk was, haalde ik maar weinig uit de relatie. Waarom zat ik er dan eigenlijk nog in?’

Een jaar lang verbood Spigt zichzelf om te daten. In plaats daarvan ging ze op date met zichzelf. Ze at in haar eentje in restaurants en voelde zich in het begin vooral opgelaten, maar ze zette door. ‘Ik ontdekte dat ik een man vooral nodig had om me goed te voelen over mezelf. Als ik aandacht kreeg, mocht ik er zijn. Die validatie wilde ik uit mezelf halen. In het begin was dat zeker niet makkelijk. Als ik thuiskwam van een avond met vriendinnen, voelde ik me soms eenzaam. Nu, anderhalf jaar later, zie ik het nut van een relatie niet meer. Ik ben heel comfortabel met mezelf en heb een ontzettend leuk leven. Laatst kwam ik op een feestje een kennis tegen die zei: “Je hebt geen man en geen kinderen, je bent dus eigenlijk best wel mislukt in de liefde.” Ik moest heel hard lachen, want hij zat er zo naast. Ik ben nog nooit zo gelukkig geweest.’

Geen interesse meer

Spigt is daarin niet de enige. Haar ervaring weerspiegelt een bredere trend in Nederland: meer heteroseksuele vrouwen volgen hun eigen pad, los van het traditionele gezinspatroon. Volgens het CBS telt Nederland inmiddels 3,4 miljoen eenpersoons-huishoudens – 40 procent van alle huishoudens. Dat zijn er ruim anderhalf miljoen meer dan begin deze eeuw en dat aantal stijgt door naar 3,6 miljoen in 2047. Vrouwen vormen de grootste groep: inmiddels gaat het om 1,7 miljoen single vrouwen tegenover 1,3 miljoen single mannen.

Dat waren er in 2020 respectievelijk nog 1,5 miljoen en 1,2 miljoen.

Hoeveel van die vrouwen bewust single zijn, is niet apart onderzocht, maar uit een recent onderzoek van de Universiteit van Toronto onder zesduizend vrouwen blijkt dat single vrouwen over het algemeen tevredener zijn met hun bestaan dan single mannen: single vrouwen hebben minder behoefte aan een partner, voelen zich zelfstandiger, persoonlijk gegroeid en sociaal meer verbonden. Hoger opgeleide vrouwen zijn vaker single, zeker boven de dertig. Zij blijken ook tevredener met hun leven dan lager opgeleide alleengaande vrouwen. Daarbij zeggen vrouwen vaker dan mannen geen interesse meer te hebben in een relatie. Voor vrouwen en mannen boven de veertig is dat verschil het grootst: 71 procent van de vrouwen is dan compleet ongeïnteresseerd in daten of een relatie, tegenover 42 procent van de mannen. Op lagere leeftijd is dat verschil kleiner: 39 tegenover 31 procent.

Rachel Spronk, hoogleraar antropologie aan de Universiteit van Amsterdam, herkent dat beeld. Zij linkt de tevredenssinglestatus direct aan de inhaalslag die vrouwen de laatste jaren hebben gemaakt en de behoeften die daardoor zijn ontstaan. ‘Van oudsher bood het gezinsleven vrouwen financiële zekerheid en mannen praktische voordelen, zoals verzorging, warmte en emotionele ondersteuning. Maar vrouwen zijn vaker hoger opgeleid dan mannen en hoewel veel vrouwen nog in deeltijd werken, zijn ze financieel en juridisch niet meer afhankelijk van een man.’

Uit onderzoek blijkt dat single vrouwen tevredener zijn met hun bestaan dan single mannen.



Aan de andere kant, merkt Spronk op, worden zorg en emotionele ondersteuning in de meeste gezinnen nog niet gelijkwaardig verdeeld. Oude patronen blijven overeind. ‘Het is statistisch gezien nog steeds de vrouw die voor een groot deel opdraait voor het huishouden en de zorg voor de kinderen, maar ook voor de man. Terwijl ze óók financieel bijdraagt. Ze draait als het ware elke dag een dubbele dienst. Het is niet gek dat vrouwen dus eerder de noodzaak voelen vragen te stellen bij de inwilling van dit kerngezin. Zij leveren cru gezegd het meest in.’

Mannen de dupe

Dat relaties meebewegen met maatschappelijke en economische veranderingen, is niet nieuw, zegt ook Jan Latten, emeritus hoogleraar sociale demografie aan de Universiteit van Amsterdam en gewezen hoofddemograaf bij het CBS. ‘Toen in de jaren zeventig de bijstand werd ingevoerd, steeg het aantal scheidingen direct. Relaties zijn altijd al een overeenkomst geweest tussen twee mensen, waarbij het voor beiden iets moet opleveren. We zien nu dat vrouwen financieel zelfstandiger zijn geworden, losgebroken uit een leven waarin alleen het aanrecht en het moederschap lonkten.’

Latten ziet daarin een verschuiving die voor mannen lastig is om bij te benen. Mannen hebben die noodzaak niet gevoeld, legt hij uit. ‘Zij voeren nog wel bij het traditionele model, waarbij ze qua zorg en emotionele ondersteuning nog sterk op de partner leunden. Veel mannen voelen geen prikkel zich op dat vlak te ontwikkelen. Dat maakt dat traditionele mannen nu een beetje de dupe zijn: met alleen hun verdiencapaciteit redden ze het op de relatiemarkt minder dan vroeger, de datingweegschaal is duidelijk scheef.’

Emotionele verbinding

‘Bewust single zijn’ is ook zelden een afwijzing van de liefde zelf, maar eerder een verschuiving: vrouwen willen zich nog steeds verbinden, maar niet meer ten koste van hun autonomie. Saskia Wieringa, hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam en gespecialiseerd in gender- en vrouwenstudies, ziet dat er een groeiende groep vrouwen is die geen genoegen meer neemt met een relatie waarin zij de complete verantwoordelijkheid draagt voor het reilen en zeilen in huis. Dat ze vragen moet stellen als: wil jij de afwasmachine even legen? Wieringa: ‘Ze is zelf financieel onafhankelijk, emotioneel sterk en verwacht dit ook van haar partner. Veel mannen staan daar nog niet voldoende open voor.’

Spronk vult aan: ‘Door traditionele rolpatronen zijn er ingesleten verwachtingen van mannen en vrouwen. Zo ligt de verantwoordelijkheid voor het emotionele welzijn van anderen, het gezin, nog vaak bij vrouwen. Vrouwen hebben de man niet meer nodig om geld te verdienen, want dat doen ze zelf, maar verwachten zowel in verdiencapaciteit als emotionele verbinding een gelijke partner.’

Er is wel een verschuiving, zegt Spronk, door bijvoorbeeld een groeiende groep zorgende vaders, maar het gaat langzaam volgens haar. ‘Het is lastig voor veel mannen, want het overkomt ze. Ze hebben zelf nog niet het idee dat er wat te winnen valt bij een nieuwe rolverdeling. Het zijn vrouwen die veelal het initiatief nemen tot een herschikking, maar aansluiten gaat langzaam.’

Dat vrouwen vaker bewust single blijven, past ook in een breder historisch perspectief, vertelt Spronk: we zijn onszelf na de Tweede Wereldoorlog veel meer vragen gaan stellen over levenspaden die voorheen als vanzelfsprekend werden gezien. ‘Mijn oma deed wat het collectief vond dat goed was: je vormde een stel, trouwde en kreeg kinderen. Daar stelde bijna niemand vragen bij, maar door beter onderwijs en veranderende opvattingen over autoriteit veranderde dat.’

Belangrijke levenspaden, zoals relaties en kinderen krijgen, zijn daardoor veel meer een keuze geworden. Spronk: ‘Nog steeds zie je dat een grote groep dit leven ambieert, maar de generatie van mijn kinderen bevraagt die mogelijkheid meer.’ Latten: ‘Relaties worden nu veel vaker geëvalueerd dan vroeger. Het is bijna een morele plicht geluk na te streven. Gisteren waren we gelukkig en vandaag niet meer. Gaan we uit elkaar of wachten we tot overmorgen? De stijgende trend is dat we niet meer wachten op overmorgen.’

En áls zo’n relatie stukloopt, zijn de eisen aan een nieuwe partner volgens Latten hoger. De vrouw heeft op zo’n moment een eigen huis, heeft eventuele toeslagen opnieuw aangevraagd en in veel gevallen het aantal werkuren verhoogd. Dan moet het voordeel van een nieuwe liefde wel heel groot zijn, wil ze daar opnieuw concessies in doen. ‘We zien als we naar cijfers kijken onder veertigplussers de grootste groep single vrouwen, vaak gescheiden of met kinderen. Zes op de tien geeft aan niet meer te willen samenwonen of trouwen. Als belangrijkste motief noemen ze vrijheid.’ Het helpt ook niet mee dat de huidige datingmarkt het daten efficiënter, maar ook emotioneel uitputtend maakt. Veel vrouwen ervaren teleurstelling, oppervlakkigheid, ghosting en het gevoel dat ze vooral moeten presteren in plaats van zich echt te verbinden. Uit onderzoek van zakenmagazine Forbes uit 2024 onder duizend Amerikaanse respondenten blijkt dat maar liefst 80 procent van de vrouwen tijdens het datingproces gevoelens ervaart vergelijkbaar met een beginnende burn-out.

Ellen Worm (1982), zelf bewust single, ziet in haar coachingspraktijk veel vrouwen die uit een lange relatie of scheiding komen en het gevoel hebben dat ze achterstand moeten inhalen. Ook in de sessies met Worm onderzoeken ze hoe ze weer kunnen leven vanuit hun eigen behoeften, in plaats van zich voortdurend te vergelijken met een ander. Het traject sluit Worm af met een ceremonie waarin de vrouwen met zichzelf trouwen.

Het is een voor haar herkenbaar proces. Worm: ‘In mijn vorige relaties heb ik te veel ingeleverd om mijn partner gelukkig te maken. Natuurlijk is een relatie een kwestie van geven en nemen, maar als je alleen maar het gevoel hebt dat je geeft, gaat het niet goed.’

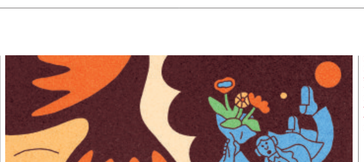
Appje op een slechte dag

Door coachingtrajecten leerde ze in relaties meer op te komen voor haar eigen behoeften, maar ze merkte al snel dat dit niet werd gewaardeerd door de mannen met wie ze datete. Worm: ‘Ik ben op zoek naar een man die ook interesse in mij toont, die diepe gesprekken wil voeren en op emotioneel vlak mijn gelijke is. Die zélf het initiatief neemt om een appje te sturen als ik een slechte dag heb. Iets wat ik, andersom, wel doe.’ Op een gegeven moment dacht ze: word ik nog wel gelukkig van een man? Het antwoord was nee.

‘Inmiddels heb ik een bereid sociaal netwerk opgebouwd’, zegt ze. ‘Ik ontdek steeds leukere uitjes: salsadansen op vrijdag of alleen naar de bioscoop gaan. Alleen vermaak ik me prima. Soms loop ik even binnen bij de tweedehandswinkel in ons dorp, waar vrouwen samenkomen en koffiedrinken als het thuis stil wordt. Daar vind ik wel die verbinding, heb ik goede gesprekken en zijn mensen geïnteresseerd in mijn verhaal. Ik haal daar zoveel voldoening uit.’

Een illustratief voorbeeld van een initiatief voor singles zijn de WhatsApp-groepen van het duo achter de podcast *Steeds meer singles*. In korte tijd zijn er dertig appgroepen ontstaan in evenveel steden, met in iedere groep zo’n vijfhonderd leden. Je kunt er oproepjes plaatsen om samen iets leuks te doen, van sporten tot naar de film gaan; een sociaal netwerk ter vervanging van een relatie.

‘Met alleen hun verdiencapaciteit redden mannen het op de relatiemarkt minder goed’



Belangrijke levenspaden, zoals relaties, trouwen en kinderen, zijn veel meer dan vroeger een keuze geworden.

‘In vorige relaties heb ik te veel ingeleverd om mijn partner gelukkig te maken’

© 2025 Het Financieele Dagblad

pagina 48 en 049, 08-11-2025
© Het Financieele Dagblad

© 2025 Het Financieele Dagblad

pagina 50 en 051, 08-11-2025
© Het Financieele Dagblad

© 2025 Het Financieele Dagblad