

Ann Lemmens & Hélène Van Herck

(NOT SO)

HAPPY

EEN RADICAAL PLAN OM DE LIEFDE TE VINDEN

SINGLE

VOORWOORD 8

01.

LOVE YOURSELF 10

Allee & uhu	12
Eerste liefde & hartendiefje	18
Narcisme & me, myself and I	24

02.

WTF/WORK TO FULFILLMENT 38

Happy @ work	40
Hobby's & lust for life	46
Fok off & let go	52

03.

HIGH 5 60

The big 5 & BFF	62
Ring & ring	68
Happy @ home	74
Move & shake that ass	80

04.

DATING GAME 90

Algoritmes & emoties	92
Sexting & sex things	98
Skip intro Zoom & zoen	104
Dating & overdrive	112
Love & food	120

05.

HET UUR VAN DE WOLF

	140
Nachtraaf & fuifnummer	142
Sing & halleluja	148
Eenzaam & alleen	154
Sleepless & fear factor	160

06.

SINGLES VOOR SINGLES

	172
Singles om je emoties los te laten	176
Singles om andere singles te versieren	178
Singles voor een eerste slow	179
Singles voor een hete nacht	180
Singles voor de morning after	181

07.

IN BED MET FRED 182

Als ultieme uitsmijter en slaapmutsje nog enkele leuke tips van dé <i>First Dates UK</i> - gastheer Fred Sirieix	184
---	-----

DANKJEWEL 188



Ann Lemmens & Hélène Van Herck

Ann en Hélène zijn midlife-experts. Met een berg media-ervaring en heel veel goesting om de foute beeldvorming omtrent vijftigplussers aan te pakken startten ze in 2013 het succesvolle online- en offlineplatform Wifty. In 2018 verscheen hun eerste boek *Midlife Kick*, over de kracht van het nieuwe ouder worden. Ondertussen verbinden ze de grootste groep vijftigplussvrouwen in België en Nederland.

Over de hele wereld neemt het aantal alleenstaanden toe, traditionele relaties en huwelijken lopen terug. Er zijn aanwijzingen dat er de komende jaren steeds meer alleenstaanden zullen zijn, zeker bij veertigplussers, aldus een conclusie van een veelomvattend onderzoek uitgevoerd door UN Women.

Naarmate ze ouder worden, denken veel mensen dieper na over wat ze echt willen in het leven. Ze houden geen rekening meer met verwachtingen van anderen en beseffen dat een alleenstaand leven echt iets voor hen is, met een geliefde of *friend with benefits* achter de hand. Maar niet iedereen is happy single. Veel mensen zijn ongewild alleen en verlangen met hart en ziel naar verbinding. Eenzaamheid, allenigheid, iedereen kent het gevoel – zelfs in een goede relatie kun je je soms alleen en onbegrepen voelen. En ze leefden nog lang en gelukkig: NOT! Er zijn duizenden songs, romans, gedichten en films die gaan over de liefde, maar 'Love is a Battlefield', zoals Pat Benatar zong.

Status: allenigheid

Overdag kunnen singles het allemaal wel aan. Werken, een actief sociaal leven, hobby's... Maar 's avonds thuis kan de allenigheid je overvallen. Vooral het knagende gemis van een maatje, een zachte aanraking, knuffelen, intimiteit, het gevoel dat je je emoties nergens kwijt kunt grijpen je bij de keel.

Voor dit boek werden de afgelopen jaren honderden singles (m/v/x) geïnterviewd en gebeurde veel onderzoek naar het singleschap. Het werd duidelijk dat de moeilijkste uren vooral tussen tien uur 's avonds en vijf uur 's morgens zijn. Elk hoofdstuk start met een persoonlijke getuigenis waarop auteurs en midlife-experts Ann en Hélène afwisselend met de nodige s erieus en een pak humor reageren. Na hun inzichten over de verschillende verhalen krijg je een reeks handige tips. Herkenbaarheid en aha-erlebnis, en een radicaal plan om de liefde te vinden.

Hoe ervaren singles het alleen-zijn, de eenzaamheid? Hoe ga je om met donkere gedachten? Wat als je verliefd wordt op een narcist? Hoe pak je een onlinebedrieger aan? En hoe ver ga je met sexting? De basis: nooit stilzitten, buitenkomen, openstaan voor nieuwe kansen, andere mensen leren kennen, en verder leer je de kneepjes van online- en offlinedating. En belangrijk: blijven lachen.

(Not so) happy single

Het onderzoek gaf snel aan dat happy singles niet altijd gelukkig zijn, de (*not so*) is duidelijk voor wie er middenin zit en een perfecte eyeopener voor wie single vrienden of vriendinnen heeft.

Dit boek is een mix van inspirerende getuigenissen, boeiende inzichten, een pak tips en ideeën aangevuld met de visies van experts zoals Dirk De Wachter, Veerle Dobbelaere, Paul Verhaeghe, Jutta Borms, Mieke Mievis, Annemieke Dubois, Chris Verlinden, Ann Cuyvers en Annick Ruys. Met als uitsmijter heerlijke tips van Fred Sirieix, de gastheer van *First Dates UK*.

(*Not so*) happy single is een must-read voor iedereen die zich minder alleen en meer verbonden wil voelen, en brengt een sterke boodschap van geruststelling en hoop.

01



LOVE YOURSELF

The image features two identical red hand mirrors side-by-side. The mirror on the left has a clear, unbroken reflection. The mirror on the right has a reflection that is shattered into several jagged, irregular pieces, suggesting a broken mirror. The text is centered within the reflection of the left mirror.

**IS JE HART
GEBROKEN OF
IS HET JE
EGO?**

ALLEE & UHU

‘Ben je op zoek naar die ene persoon die je leven gaat veranderen, kijk dan in de spiegel.’

Kristien

‘Allee... uhu... oké dan... Succes dan met je zoektocht.’ Einde telefoontje. Hoe vaak heb ik dit zinnetje niet uitgesproken, gehoord of gelezen. Ik haat het zo. Keer op keer voel je die mep ter hoogte van je maag, mijn oren beginnen te suizen en een enorme leegte overvalt me. Ik ben steeds zo boos op mezelf omdat ik me zo uit het lood laat slaan. Door wie eigenlijk? Door iemand die ik niet eens ken. Je steekt zoveel tijd in het voorzichtige proces van leren kennen: swipe, match, chat, WhatsApp, telefoon, eerste live date en dan... de ja/nee-beslissing. Je moet je kwetsbaar opstellen, want anders kom je nergens, natuurlijk. Na zo’n reactie val ik toch steeds in stukjes uit elkaar. Bij een andere date die al enkele maanden positief evolueerde, zaten zelfs al een paar leuke middagen. Hij stuurde tussendoor attente, grappige berichtjes, om dan plotsklaps en heel rauw op mijn ziel een killerberichtje te sturen: ‘Hi, het is verwarrend, de zorg voor mijn ouders en kinderen, mijn job, thuis en ons te managen. Ik reis veel op en neer. Gevolg is ook dat ik geen zin en tijd heb in de dingen om me heen. Excuus daarvoor. Is totaal niets persoonlijks.’ Vooral die laatste twee woordjes slaan nergens op. Serieus, man?! Onnozelaar. Pipo. Laf-aard. Flapdrol. Bangerik. Schijter. Niks persoonlijks. Niks persoonlijks! Komaan zeg. Daar zakt mijn broek van af. Je staat compleet schaakmat. Finito. Vernederd ook. Met wie heb je dan die middagen doorgebracht? Naar wie stuurde je die vele berichtjes, de grapjes, de links met songs? Niks persoonlijks, pffff! Ik snap heus wel dat er geen elegante manier bestaat om er een punt achter te zetten, maar zo koud gepakt worden... Hoe ik antwoord? Heel droog eigenlijk met een: ‘Oké, spij-tig. Tot ooit.’ Dat klinkt zeer *cool & collected*, maar inwendig kook ik. Natuurlijk zit ik met veel waaromvragen. Maar ik weiger me te vernederen. Mijn zelfbeeld ligt in duizend stukjes. Mijn zelfvertrouwen is verdwenen. Ik ben boos omdat ik voel dat het me zo hard raakt en dat ik niet sterker ben. Dat één iemand – die ik amper ken – me zo uit mijn evenwicht kan brengen. Dit moet eerst uit mijn systeem voor ik weer ga daten.

Ann

Ooh nee. Kunnen mensen dan echt niets eleganters verzinnen om een ‘nee’ te verwoorden? Redelijk laf als je het mij vraagt om dat in een tekstberichtje te doen. Om terug te komen op dat ene zinnetje ‘alle... uhu... oké... succes verder’. Volgens mij is dat het meest uitgesproken zinnetje na dates die op niets uitdraaien. Ik gok op een miljoen keer, triljoen keer. Waarschijnlijk scoort ‘ik hou van jou’ en ‘ik zie je graag’ ook zo hoog. Je ziet hoe liefde en afwijzing met elkaar flirten. Nu, voor een date een échte relatie wordt, moet er al veel water naar de zee vloeien, vrees ik. Het is dat telkens opnieuw opstarten dat zo kak is. Eerst het hele proces doorlopen om iemand te leren kennen, een eerste keer live afspreken en dan wachten op het verdict. Moordend. Afgewezen worden of iemand afwijzen. Een ‘jammer maar helaas’ zo elegant mogelijk verwoorden, daar moet je een krak voor zijn. De ene zal het met respect doen, een andere grof en brutaal. Hoe dan ook, het resultaat is hetzelfde: het komt aan en daar zit je dan. Met suizende oren en die *vide* in je. Leeg. Op. Dan is het een kunst en kunde om dat te incasseren en te kunnen plaatsen. Om kunnen gaan met een afwijzing. Op professioneel vlak heb je dat al vaker ondervonden. Bij een sollicitatie bijvoorbeeld. Maar als het draait om je gevoelsleven, je kwetsbaarheid, je liefdesleven, dan is het toch anders. ‘Afgekeurd’ worden is nooit leuk. Het is persoonlijk en ook weer niet want jullie kennen elkaar amper. Het is steeds dat gevecht tussen ratio en emotie. En dan moet je een straf karakter en sterke persoonlijkheid hebben om dat op de juiste manier te accepteren. Alles start met jezelf. Je eigen sterkte en kracht. Verliefd zijn op jezelf is een must. Heb je ook al ondervonden dat velen schrikken als je zoiets zegt? Dan denkt iedereen meteen aan egoïsme, egocentrisme en/of narcisme. Ach, het is zoveel meer dan dat en eigenliefde is zo belangrijk. Hoe kun je nu in godsnaam verliefd worden op iemand anders als je dat niet bent op jezelf? Met wie ga je altijd slapen, opstaan, wie staat samen met jou onder de douche, zit met jou in de auto? *Me, myself and I.*

Hélène

Welja, in de eerste plaats verliefd zijn op jezelf, je zegt het. Eigenlijk moet je zelf je allereerste liefde zijn. Het is aan ouders om hun kinderen van kleins af aan te leren om fier te zijn op zichzelf, om met veel liefde en respect naar zichzelf te kijken, ook naar de minder fraaie dingen, maar vooral naar alle pluspunten. Je kunt maar het best zo snel mogelijk blij zijn met jezelf, verlies geen tijd aan iemand anders willen zijn, je bent uniek. Qua zelfbewustheid, zelfverzekerdheid en sterk in je schoenen staan kan dat tellen. Ook op momenten dat de klik niet wederzijds is. Liefdesverdriet jazeker, huil en snotter maar eens goed

uit en verzorg je gebroken hart. Maar laat het je ego niet raken. En al zeker en vast niet als jullie geen geschiedenis hebben samen. Ik begrijp niet goed wat mensen dan verwachten van zo'n eerste date. Een coup de foudre? Ja, die is me ook een paar keer overkomen, BAM, de vlam sprong over en werd een uitslaande brand. Allemaal goed en wel, lust en seks op een eerste date of zomaar vanuit het niets, maar of dat een basis is voor een langdurige relatie? Ik vraag me af of Kristien elke keer een klik had met haar dates. Zag zij die mannen die haar met een 'allee... uhu... oké dan, succes!' afwezen zelf zitten? Hoe kan een man die je net kent je kwetsen? Dat is echt je ego dat in de weg zit. Dus voor je aan het daten gaat, werk je het best even aan jezelf, het is belangrijk om in de eerste plaats gelukkig te zijn met wie je bent.

En dan kun je je afvragen welke manier van daten het best bij jou past. Misschien is online daten echt niets voor jou? Je weet dat een pak mannen daar vooral op zoek zijn naar spannende avontuurtjes of seks. Het is niet evident om er de meerwaardezoekers uit te filteren. Sta even stil bij wat jij zoekt in een partner. Stel dat je sporten belangrijk vindt, dan is het een goed idee om je bij een sportclub aan te sluiten. Houd je van muziek en dansen, dan ga je naar concerten en party's. Online daten is heel leuk, maar het blijft dubbel. Het grootste voordeel is dat je daar je selectievoorkeren kunt aanduiden. 'Houdt van hardop lezen, op tafel dansen, diepzeeduiken, en seks op exotische plekken...' Daar gaat volk op afkomen!

Daarnaast moet je je ook altijd even verplaatsen in je date. Vraag bij de start wat zijn of haar verwachtingen zijn. Doe dat voor je een eerste afspraakje maakt. Je weet ook (al dan niet uit eigen ervaring) dat iedereen zich op z'n paasbest voorstelt, dus die profielfoto's zijn vaak onrealistisch. De meeste daters posten hun allermooiste foto, bijgewerkt met fotoshop, of zelfs eentje van tien jaar geleden. Allesbehalve realistisch, dat is soms schrikken als je elkaar in het echt ziet. Voor een vrouw van veertig plus is het al helemaal een opdracht, want veel veertigplusmannen fantaseren over een groen blaadje. Zoekterm: tussen 25 en 35 jaar. Ze weten niet waar ze aan beginnen. Gelukkig zie je ook daar een positieve beweging, hoe langer hoe meer mannen schatten rijpere vrouwen hoog in en worden verliefd op vrouwen in hun leeftijdscategorie. Ze zijn wijs, kunnen relativeren, zien er goed uit, zijn zelfbewust, weten wat ze willen, en vooral wat ze niet willen. De kinderen zijn de deur uit, ze zijn helemaal klaar voor nieuwe avonturen. En wat genieten ze van seks! Je goed in je vel voelen straalt je uit, en dat heeft niets met schoonheidsnormen te maken. Verliefd op jezelf, verliefd op het leven. Wat zeg je? 'Allee... oké... we gaan ervoor!'

© 2021 Manteau/Standaard Uitgeverij België nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en
Ann Lemmens & Hélène Van Herck

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland:
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

Eerste druk september 2021

Omslagontwerp en opmaak binnenwerk: Katrien Van De Steene – Whitespray
Foto achterflap: Greetje Van Buggenhout
Beelden: Shutterstock

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978 90 223 3792 9
D/2021/0034/170
NUR 450/770

