

SEKSUOLOOG WIM SLABBINCK VRAAGT AANDACHT VOOR EENZAAMHEID SINGLES  
MAAR ZIET OOK POSITIEVE ZAKEN

# “Deze crisis is goed voor het verlangen”



Nu we in ‘ons kot’ moeten blijven, kan de eenzaamheid hard toeslaan. Zeker bij singles. Er komen echter ook nieuwe opportuniteiten voor de singles die willen daten. “Online daten wordt betekenisvoller”, vertelt seksuoloog Wim Slabbinck.

DOOR MIEKE VERCRUIJSSE

Knuffelen is het beste medicijn tegen angst, depressies en eenzaamheid. Alleen is dat nu moeilijk verkrijgbaar, en al zeker bij singles. Seksuoloog Wim Slabbinck vraagt aandacht voor de eenzaamheid van singles en hij heeft ook goed nieuws, want daten in tijden van corona krijgt een nieuwe dimensie.

## Voor iedereen vallen sociale contacten buitenshuis weg. Dat lijkt singles extra te treffen?

Uiteraard. Singles worden sowieso altijd meer op dat proef gesteld wat eenzaamheid betreft, maar ze gaan in normale omstandigheden hun leven ophangen aan sociale contacten, bijvoorbeeld in de sportclub. Nu vallen die mogelijkheden weg en worden ze letterlijk ingekapseld tussen vier muren. Het is dan ook belangrijk dat zij zich snel aanpassen en hier creatief mee omspringen.

## Kun je een voorbeeld geven van nieuwe opportuniteiten die ze zouden kunnen aangrijpen?

Het is noodzakelijk dat iedereen zich nuttig voelt in deze tijd. Wie geen gezin heeft, kan zeker voldoening halen uit het helpen van anderen. Eens koken voor burens die het moeilijk hebben bijvoorbeeld.

## Vergeten we de singles in onze vriendenkring?

Ik hoor inderdaad dat singles versteld staan van het feit dat er bitter weinig mensen vragen hoe het met hen gaat. Maar ik denk dat het een probleem van twee kanten is. Enerzijds vergeten de niet-singles wel eens contact te zoeken met mensen die alleen zijn. Dit valt te begrijpen, want ze vallen

“De relatie met het eigen lichaam is des te belangrijker in deze crisistijd.”

► Wim Slabbinck: “Er duiken opportuniteiten op om te daten.” (foto DPG Media)

nu volledig terug op hun gezin en proberen zich ook aan te passen aan thuiswerken, kinderen animeren,... Maar anderzijds is er voor de singles ook een extra drempel. Ze hebben schrik om hun vrienden die in een relatie of gezin zitten te storen. Het is echter belangrijk dat de communicatie snel opgestart wordt en het is nu zeker van ondergeschikt belang wie als eerste iets stuurt. Als je twijfelt of je nu zou sturen of niet, doe dat dan gewoon. Je kunt in deze tijd zeker niets fout doen met eens een berichtje te sturen naar iemand om te vragen hoe het gaat.

## Huidhonger is een elementaire behoefte van de mens. Nu we allemaal in ons kot moeten blijven, valt fysiek contact voor singles weg.

Het is belangrijk dat singles zich gaan focussen op wat wel kan. Intimiteit hoeft niet noodzakelijk altijd met een ander te zijn. Intimiteit gaat ook over de relatie tot jezelf. De relatie met het eigen lichaam is des te belangrijker in deze crisistijd. Het is essentieel dat iedereen goed voor zichzelf zorgt en zichzelf ook belooft en verwent. Dan denk ik aan een lang bad of douche, maaltijd of eens langer tijd maken om te masturberen.

## Ook buitenshuis daten kan niet meer. Is dat een probleem voor singles?

Het hoeft niet meteen een probleem te zijn. Doordat het aanbod aan potentiële partners in hun eigen leefwereld buitenshuis verengt, gaan singles nu makkelijker online een gesprek aan.

## Komt daten online dan in een stroomversnelling te zitten?

Je ziet overal nieuwe initiatieven opduiken en dat kan ik alleen maar toejuichen. We zagen al de opkomende trend van online daten als *common sense* en dit wordt nu versneld. Online daten, met serieuze gesprekken en zelfs videochatten wordt een tussenontmoeting tussen de zogenaamde Tinders en het daten in eenzelfde fysieke ruimte. Ergens is het ook heel spannend en goed voor het verlangen om iemand nog niet snel te kunnen zien, want afstand creëert verlangen. Ik denk dat deze tussenontmoeting een goede zaak is die we ook na deze crisis zeker een waardevolle plaats moeten geven.

## Iedereen wordt in deze periode meer geconfronteerd met zichzelf. Zou dit bij singles die daten ook kunnen leiden tot betere gesprekken?

Dat denk ik wel. Algemeen lijkt dat singles nu communicatiever zijn online. Ze voeren er betekenisvollere gesprekken en dat vind ik wel een mooi gevolg van deze crisis.

## Als therapeut heb je jouw consultaties ook aangepast naar onlineconsultaties. Verloopt dit vlot?

We maken ons zorgen, want we merken dat de aanmeldingen stilvallen en dat strookt helemaal niet met de situatie waarin we ons nu allemaal bevinden. Zeker bij singles kunnen de zorgen gaan sluimeren en onder de radar verdwijnen. Dit kan grote gevolgen hebben die kunnen leiden tot nog meer eenzaamheid, depressies... We willen er als therapeuten toch op aandringen om niet te lang te wachten met ons te contacteren. Met onlineconsultaties kunnen we iedereen bereiken.

■ Info: [www.wimslabbinck.com](http://www.wimslabbinck.com),  
groepspraktijk: [www.ruimte.gent](http://www.ruimte.gent)