

Tinders Holiday Guide: zó geniet je van een kerst zonder 'Single Shaming'



Amsterdam, 16 december 2025 – Als we de kerstreclames en -films mogen geloven, draait Kerst helemaal om liefde. In de praktijk ontstaan er helaas ook vaak discussies aan het kerstdiner, over tegenstrijdige verwachtingen, verouderde rolpatronen of ongezonde familiedynamiek. Niet gek dus, dat veel singles haast liever de kerst alleen doorbrengen, dan wéér de vraag te krijgen: 'Dus... hoe staat het met je liefdesleven?'. De vraag wordt vaak met de beste bedoelingen gesteld, maar legt onnodige druk op singles. En dat moet je juist niet willen. Tinder en psycholoog Pia Kabitzsch geven tips voor een gezellige kerst zonder single shaming.

Pia Kabitzsch legt uit waarom de kerst door veel singles als stressvol wordt ervaren: 'Vooral met kerst voelen veel singles druk omdat familieverwachtingen en oude rolpatronen vaak sterker opspelen dan normaal. Goedbedoelde opmerkingen kunnen pijn doen, vooral wanneer ze het gevoel creëren dat je niet compleet bent zonder een relatie. Het is daarom des te belangrijker om je eigen grenzen te kennen en deze duidelijk te communiceren. Kerst moet een tijd zijn waarin je je veilig en gezien voelt, ongeacht je relatiestatus.'

Single shaming

Vragen als 'Nog steeds single?' of 'Wanneer neem je eindelijk iemand mee naar huis?' zijn vaak goed bedoeld, maar ze raken een gevoelige snaar. Ze weerspiegelen verouderde overtuigingen dat je alleen 'compleet' bent als je een romantische relatie hebt. Naast onderstaande adviezen, is het ook van belang om je rug recht te houden: single zijn is geen tekortkoming, en betekent niets voor hoeveel je waard bent.

Tips voor een kerst zonder 'Single Shaming'

1. Omgaan met verwachtingen

Kerst is een gelegenheid gebouwd op verwachtingen - van iedereen. Veel mensen komen samen met het idee van een perfecte, harmonieuze avond, ook al liggen er soms onuitgesproken conflicten onder de oppervlakte. Deze twee dingen kun je doen om te voorkomen dat je overweldigd raakt:

- **Realitycheck:** vergeet niet dat geen enkele familie, en geen enkel kerstdiner, perfect is.
- **Zelfreflectie:** vraag jezelf af: Hoe wil ik de kerst eigenlijk doorbrengen? Maak keuzes waar je zelf achter staat, zodat je echt kunt genieten.

2. Duidelijke grenzen en communicatie

Tijdens kerst vervallen veel mensen automatisch in oude patronen, wat het moeilijker kan maken om grenzen te stellen. Wat kun je doen:

- **Communiceer op tijd:** geef duidelijk en vooraf aan welke onderwerpen je niet wilt bespreken, bijvoorbeeld je liefdesleven, carrière, studie, of toekomstplannen.
- **Praat vanuit jezelf:** druk je gevoelens uit zonder anderen de schuld te geven. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik voel me onder druk gezet wanneer mijn relatiestatus een onderwerp wordt.'
- **Blijf consistent:** als de vragen toch blijven komen, herhaal dan kalm en vriendelijk: 'Daar wil ik het niet over hebben.'
- **Stel consequenties:** als je grenzen worden genegeerd, neem dan een stap terug. Een korte wandeling of vijf minuten frisse lucht geven ademruimte.
- **Wees kwetsbaar:** als je je veilig voelt, wees dan open over je gevoel. Dit creëert ruimte voor begrip.

3. Als de situatie toch escaleert

Soms slaat de sfeer sneller om dan je kunt reageren. Kleine noodoplossingen helpen je om rustig te blijven. Denk aan:

- **Een ontsnapingsplan:** bedenk van tevoren waar je je even kunt terugtrekken, zoals een slaapkamer, even naar buiten of zelfs de wc.
- **Emotionele EHBO:** ademhalingsoefeningen zoals 4 seconden inademen, 4 seconden vasthouden en 4 seconden uitademen kunnen je zenuwstelsel kalmeren.
- **Zelfcompassie:** je bent niet verantwoordelijk voor het gevoel van alle anderen, en jouw gevoelens zijn net zo belangrijk als die van hen.

<https://nl.tinderpressroom.com/nieuws?item=122654>