

Waarom Gen Z nu kiest voor ‘Slow Dating’ en echte connecties







AMSTERDAM, 24 Februari 2026 - Na de sociale rush van december markeert de start van het nieuwe jaar een broodnodige reset. Vooral voor jongeren voelen januari en februari als een 'reset': even geen sociale druk meer en stoppen met geld uitgeven. De realiteit keert terug en het leven vindt een rustiger ritme.

Volgens Tinder draait daten dit jaar niet meer om indruk te maken op de ander. Het gaat nu vooral om jezelf zijn, zonder dat het veel moet kosten of dat er meteen grote druk achter zit.

Dat het allemaal wat langzamer gaat, betekent niet dat daten minder leuk is. We pakken het dit jaar gewoon anders aan. Gen Z neigt naar vloeiende gesprekken, eenvoudige plannen en connecties die worden opgebouwd zonder haast, zonder pose en zonder grootse gebaren. Kortom: een echte emotionele glow-up voor je datingleven.

De eerste maanden van het jaar: Wanneer authenticiteit de overhand neemt

Nu de rust is teruggekeerd, is er weer ruimte om op adem te komen. De ruis verdwijnt en daten voelt niet langer als een race tegen de klok. Hoewel het jaar traditioneel begint met een enorme activiteitenpiek op Tinder (op [Dating Sunday](#) worden ongeveer 6% meer matches geregistreerd dan gemiddeld*) evolueert de manier waarop we connecten snel. We zien dat de manier waarop mensen simpelweg daten is veranderd: minder spelletjes, minder vage signalen en een sterke behoefte aan eerlijkheid vanaf het eerste moment.

Dit is een bewuste trend. Uit [Tinders recente data](#) blijkt dat Gen Z afstand neemt van drama en kiest voor een emotioneel open benadering. Trends zoals Clear-Coding en Emotional Vibe Coding laten zien dat het uiten van gevoelens en het aangeven van je grenzen niet meer ongemakkelijk is, maar juist aantrekkelijk is. Deze winterperiode is dan ook hét moment om te daten zonder de druk van de buitenwereld, volledig gericht op een echte klik.

Tinders gids voor daten met intentie tijdens 'De grote reset'

Volgens Lara Ferreira, psycholoog en dating-expert bij Tinder, is dit het ideale moment om je verwachtingen op een lijn te krijgen. Zij deelt haar tips voor een authentieke en kalme start van 2026:

- **Begin het jaar door te zeggen wat je zoekt (en wat absoluut niet).** Gebruik de frisse start van het jaar voor clear-coding. Of je nu een low-key date wilt of juist iemand met serieuze intenties: spreek het uit. Dit bespaart je kostbare (emotionele energie) en tijd.
- **Ruil de "indrukwekkende" date in voor een goed gesprek.** Ruil de indrukwekkende (en dure) plannen in voor dates waar je echt kunt praten. Een wandeling, een goede kop koffie of een kleine expositie maken het makkelijker om een echte connectie te voelen, zonder de afleiding van dure diners of drukke feesten.
- **Verlaag het budget, niet de intentie.** Een simpel plan is juist attent. Het toont aan dat je nuchter in het leven staat en geen behoefte hebt aan uiterlijk vertoon. In deze fase van het jaar is oprechte aandacht meer waard dan een dure rekening.
- **Date zonder deadline.** Forceer niets en label de dingen niet te snel. Gun jezelf de ruimte om iemand te leren kennen zonder dat elke datedirect een evaluatie is. Zodra de prestatiedruk wegvalt, krijgt chemie de ruimte.
- **Schakel je 'inner circle' in.** Friendfluence is key. Bespreek je matches met vrienden of ga eens op een dubbeldate. Dit helpt om met beide benen op de grond te blijven en gezonde patronen te herkennen met behulp van je vrienden.
- **Onthoud dat daten niet als een puntje op je to-do-lijst moet voelen.** Daten moet waarde toevoegen aan je leven, geen stress. Als het begint te voelen als een van de zoveelste taken op je to-do-lijst, is het tijd voor een korte pauze. De echte reset begint wanneer daten weer een plezier wordt in plaats van een verplichting

<https://nl.tinderpressroom.com/nieuws?item=122660>