

Inhoud

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv
Amstelplein 34
1096 BC Amsterdam

© 2026 Eva van den Broek en Tim den Heijer
© 2026 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk februari 2026

Omslagontwerp: Deborah Bosboom, B.R.A.I.N. Creatives
Opmaak: Elgraphic

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van Sebes & Bisseling Literary Agency te Amsterdam.

ISBN 978 90 00 40242 7
ISBN 978 90 00 40243 4 (e-book)
NUR 770

www.spectrumnonfictie.nl

Inleiding	5
1. Hoe je (nooit) de perfecte partner kiest	12
Brainhack: ghost je boodschappenlijst en ditch de filters	14
Brainhack: kies iemand met wie je kan lachen	16
Brainhack: geen botox maar Manic Panic	20
2. Hoe je ziet of het van twee kanten komt	21
Brainhack: laat vrouwen op je afstappen	25
3. Voor altijd samen – met je datingapp	27
Brainhack: zet geen olifant in je profieltekst	30
Brainhack: ogen dicht als je iemand uitzoekt	32
4. Hoe maak je een klik of een vonk?	36
Brainhack: ga linedancen (of héél heet eten)	41
Brainhack: stop er effort in	42
5. Waarom je leuker bent dan je denkt	44
Brainhack: weet dat je geen gedachten kan lezen (en je baas ook niet)	46
Brainhack: praten is zilver, vragen is goud waard	48
Brainhack: bied de ander iets om op in te haken	49

6. Let's get physical	50
Brainhack: time je knuffelduur	51
Brainhack: wees aandachtig, doe wat nieuws en communiceer	52
7. Wat is de volgende stap?	56
Brainhack: koop een dure diamant	59
Brainhack: stop met zoeken als je 37% gezien hebt	61
8. Love hurts – wat als het misgaat?	62
Brainhack: neem een aspirientje tegen liefdespijn	63
Brainhack: haal adem en knuffel	65
Brainhack: doe als vrienden, gebruik humor	69
Brainhack: ghosting is een no-go	69
9. Lang en gelukkig – hoe dan?	70
Brainhack: luister niet naar tradwives	71
Brainhack: walk & talk	72
Brainhack: maak een praatje voor een leukere dag	74
Dankwoord	76
Boeken van Eva van den Broek en Tim den Heijer	77

Inleiding

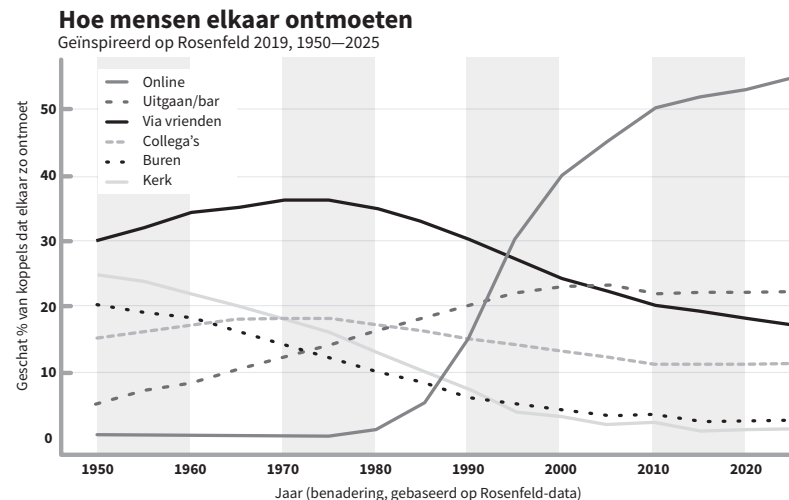
Liefde, relaties, vriendschappen, daten: het zou eigenlijk een vak moeten zijn op de middelbare school. Niet alleen omdat zo ontzettend veel mensen het lastig vinden, maar ook omdat je er allerlei vaardigheden voor nodig hebt, die óók in andere soorten sociaal contact verschil maken. Wie benader je en hoe doe je dat? Hoe voer je een goed gesprek en stel je de juiste vragen? Snap je wel echt wat de ander denkt en vindt? (Spoiler: dat valt nogal tegen.) Hoe presenteer je jezelf op een aantrekkelijke manier? Hoe ga je ermee om als de rek eruit is? En hoe bouw je die eerste klik uit tot een connectie waar je allebei jarenlang blij van wordt? Best wonderlijk dat we scholieren wél de omtrek van een cirkel leren berekenen, maar we ze op dit gebied niets meegeven.

Dat heeft natuurlijk een reden: we vinden allemaal dat we dit zelf wel kunnen. Of tenminste, dat we het zouden móéten kunnen. Het duurde lang voordat datingapps en relatietherapeuten hun stigma verloren. Pas de laatste jaren verdwijnt het taboe om te zeggen dat je een datingcoach bezoekt. Dat is nog steeds een beetje als viagra: zodra iemand het benoemt, roept altijd wel iemand: 'Dat heb ik niet nodig!' Ook wel verklaarbaar, want we zouden dit toch gewoon van nature moeten hebben meegekregen? Over al onze verre voorouders, tot aan de eerste vis die aan land ging, weten we: ze hebben overleefd door in een groep te passen, en ze hebben een partner gevonden om zich mee voort te planten. Hoezo zouden we dan nu niet meer op intuïtie liefde en andere connecties kunnen vinden?

Deels is dat waar. Ons brein is inderdaad gemaakt voor sociaal contact, vriendschap en liefde: we besteden daar een fors deel van onze hersenactiviteit aan. Maar makkelijk? Nee, dat vinden we het niet. Want met dat oude brein begeven

we ons in een nieuwe wereld waarin partnerkeuze, vriendschap en relaties heel anders werken dan eerst. Het is veelzeggend dat de meest populaire romantische verhalen in onze tijd komedies zijn, waarin de personages van de ene blunder in het andere misverstand belanden. We herkennen ons allemaal in sociaal gestuntel. Minder grappig is dat veel mensen lijden onder pijn en verdriet omdat dates teleurstellen, je baas je niet begrijpt of familievetes via de chat ontploffen. Om van (v)echtscheidingen maar te zwijgen. Dat is ook een maatschappelijk probleem: 69% van de jongeren zegt zich eenzaam te voelen, heteroseksuele vrouwen vinden vriendjes 'een beetje gênant', en de voorspelling is dat de helft van de mensen over 25 jaar alleen woont. Terwijl onderzoek aantoonde: mensen met minder sociale banden krijgen meer hart- en vaatziekten en leven korter.

Er is dus nogal wat aan de hand: je kan gerust spreken van een liefdescrisis. Dat komt grotendeels door technologische veranderingen in hoe we met elkaar omgaan. Tinder, Teams, TikTok-rijen: je hebt er andere sociale vaardigheden voor nodig dan voor trommelen rondom het vuur. Tips van ouders over hoe je vrienden of een partner vindt waren altijd al weinig behulpzaam, maar helpen nu minder dan ooit. Niet gek dus dat er veel mythes ontstaan die je de weg moeten wijzen in deze nieuwe wereld. En hoewel veel daarvan aannemelijk klinkt, is het vaak ronduit niet waar.



Dit boek biedt tegenwicht. We houden mythes – zoals *opposites attract* – tegen het licht en vertalen wetenschappelijke kennis naar praktisch toepasbare tips. Want relaties zijn extreem belangrijk in ons leven, te belangrijk om je op onzin te baseren. Veel (en goede) sociale relaties verlengen je leven net zoveel als stoppen met roken. Als in 2050 zoals voorspeld echt de helft van de Nederlandse huishoudens uit één persoon bestaat, is dat al reden genoeg om verder te lezen.

De manier waarop we relaties aangaan en onderhouden is de laatste tien jaar flink veranderd. Apps waarop je geghost wordt, emoji's waarvan de betekenis verschuift, deepfakes en avatars; allemaal maken ze misverstanden en verkeerde inschattingen niet kleiner. Logisch dat er een overvloed is aan zelfhulpboeken, podcasts, tijdschriftartikelen en Instagramkanalen die je beloven te vertellen hoe het wél moet. De vraag is alleen: wie moet je geloven? De fitnessgoeroe die zegt dat je eerst in een ijsbad aan je core moet werken? De influencer die wekelijks 23 nieuwe kenmerken van een toxische narcist post? De liefdescoach die precies snapt wat er mis is met je hechtingsstijl? Van zalvende tantratantes tot manosphere macho's: ze vertellen je vaak datgene wat hún meer likes oplevert. Of het nou klopt of niet.

Gelukkig kan de (gedrags)wetenschap helpen. Die pluist steeds verder uit hoe die ooit ongrijpbare 'klik' tussen mensen écht werkt. En als jij dat ook snapt, is de kans groot dat je betere matches, dates, werkrelaties en vriendschappen krijgt. Daarbij mag je best zélf weleens een bromvliegje inzetten: kies er maar een uit het kader op de volgende bladzijde. Maar verwacht geen boek met tips hoe je iemand naar de mond kan praten of 'mannen-komen-van-een-andere-planeet'-stellingen. Wel een stel wetenschappelijk onderbouwde valkuilen die jij als je ze herkent kan vermijden, zodat je geen tijd verspilt aan de verkeerde ideeën of personen. En praktische brainhacks die je zélf kan proberen om de Ware Liefde te vinden of bijvoorbeeld beter om te gaan met je collega. Want liefde, dating, relaties en sociaal contact: je kan het allemaal zien als één groot gedragsexperiment. Door zelf te experimenteren ga je steeds beter begrijpen welke keuzes jou helpen om te komen waar je wil. Of dat nou een gelukkig gouden huwelijk is of