

INSPIRATIE VOOR EEN HEALTHY LIFESTYLE

SANTÉ

VERBETER
JE MONEY
MINDSET

Dossier
**Dans je
gezond en
gelukkig**

**AFVALLEN
ZONDER DIEET**
met Lazyfitgirl
Anki Willemsen

**Terug op de
datingmarkt**
Hoe pak je dat aan?

**Misleidingen in
de supermarkt**
ZO TRAP JE ER NIET IN

**JE UITERLIJK
VERBETEREN**
Maakt dat gelukkiger?



**HEALTHY
SALADES
TO GO**

Doe de test
**HOE
GEZOND
IS JOUW
MOND?**



mei/juni 2022 • adviesprijs € 4,99 • www.sante.nl

Terug op de datingmarkt

Daar sta je dan, als nieuwbakken single met date-ervaring uit de prehistorie. Hoe is het om als dertiger of veertiger weer opnieuw te gaan daten? En hoe pak je dat aan?

TEKST YASMINE ESSER | BEELD GETTY IMAGES



“Ik wist niet wat ik verkeerd deed. Mijn inbox stroomde vol met de meest bizarre verzoeken, uitnodigingen voor seksdates en ook hele levensverhalen. Maar ik was toch alleen maar een beetje aan het rondneuzen op datingsapps, hoe kon dat nou? Bleek dat ik steeds de verkeerde kant op swipete en dus alle mannen ‘leuk vond’ met wie ik juist géén contact wilde”, lacht José (42). “Na zestien jaar was ik ineens weer single en daten bleek zo anders dan toen ik de laatste keer vrijgezel was. Toen had ik nog niet eens een smartphone en ontmoette je iemand in de kroeg, bij de sport of zomaar, per ongeluk ergens, nu gebeurt bijna alles online, ontdekte ik al snel.”

Of het de leeftijd is of aan de datingapps ligt, weet ze niet, maar het lijkt of er geen tijd te verspillen is tijdens het daten. Het gaat snel over seks. En serieuze kandidaten

beginnen na een paar afspraakjes al over samen op vakantie gaan of samenwonen. Of ze hebben het al op de eerste chat over een eventuele kinderwens. José: “Ik merk dat mensen geen zin hebben om langdurig te daten. Toen een man na een paar afspraakjes voorstelde om in de zomer met ons beider kinderen weg te gaan, kreeg ik spontaan bindingsangst. Dat ging mij veel te snel, wat loopt iedereen hard van stapel.”

VOORBIJ SWIPEN

Nicki (45) herkent de struggles met de datingapps. In de zomer van 2020 ging haar relatie na zestien jaar uit. In januari dit jaar was de scheiding officieel rond en besloot ze langzaam weer te gaan daten. “Mijn ex had ik online ontmoet via Relatieplanet, dus internetdaten was niet helemaal nieuw voor mij. Maar op apps gaat het er tegenwoordig wel heel anders aan toe dan

‘Eén kerel zei dat hij in Den Haag woonde, maar na een tijdje kwam de app uit de mouw: het bleek Toronto te zijn’



ik gewend was. Mensen vullen heel weinig informatie in, foto's zijn soms van heel ver weg gemaakt of al tien jaar oud. Daardoor heb ik constant het gevoel dat ik een man voorbij swipe die misschien heel leuk is. En wat heel irritant is: ik heb nu een paar keer meegemaakt dat ik op een datingsapp een match heb, een bericht stuur en dat mannen niet reageren. Waarom heb je me dan geliked? Eén kerel zei dat hij in Den Haag woonde, maar na een tijdje kwam de aap uit de mouw: het bleek Toronto te zijn! Toen kwam hij met een verhaal dat hij wilde emigreren en alvast wat mensen in Nederland wilde leren kennen. Dat is toch raar?"

STEEDS VAKER ONLINE DATEN

Er zijn steeds meer singles in Nederland. Alles bij elkaar zijn er 1,23 miljoen single mannen en 1,7 miljoen single vrouwen, blijkt uit gegevens van het CBS (Centraal

Bureau voor de Statistiek). Ongeveer de helft van de vrijgezellen is tussen de dertig en vijftig jaar en velen van hen zijn na een lange relatie weer aan het daten. Mannen doen dat iets sneller dan vrouwen. De helft van de mannen woont na vier jaar weer samen, bij vrouwen is dat dertig procent. Hoewel nog steeds veel mensen elkaar ontmoeten op het werk, via vrienden, op vakantie of tijdens het uitgaan, daten mensen die dat doen na een lange relatie of gestrand huwelijk, voornamelijk via internet, volgens het CBS.

Zo datete ook Jessica (42) vooral online, maar ze heeft er een haat-liefdeverhouding mee. Ze vindt de sfeer op datingsapps 'hard'. "De beleefdheid is weg. Op elk woord wordt zout gelegd, zeg je iets wat niet in de smaak valt, dan negeert iemand je daarna. Heb je even geen tijd om een berichtje te

Vind je jezelf leuk?

Vraag je niet af wat je van de ander vindt, maar wat je van jezelf vindt tijdens de date, tipt datingcoach Marie-José Bosch-Kuiper van Artemis Matchmaking. Ben je de ander aan het plagen of geruststellen? Probeer je de ander aan het lachen te krijgen? Stel je vragen? Vraag jezelf af welke versie je bent en of dat gevoel prettig is.

Datingapps

Het principe is bij veel mensen inmiddels bekend: als je de foto's en het profiel van iemand leuk vindt, swipe je naar rechts, vind je het niks, dan swipe je naar links. Vind je elkaar allebei leuk, dan kun je beginnen met chatten. Grote kans dat je bij datingapps aan **Tinder** en **Happn** denkt. Toch zijn er veel meer smaken. Bijvoorbeeld **Bumble**, waarbij vrouwen het eerste contact leggen. **Hinge**, waarbij er meer mogelijkheden zijn om op je profiel iets te delen over je persoonlijkheid. **Raya**, voor de rijk en famous. En **Inner Circle**, waar je alleen via-via op komt én als je door de ballotagecommissie wordt goedgekeurd als inspirerend, ambitieus en aantrekkelijk genoeg. Overigens is niet iedereen op een datingapp echt op zoek naar liefde. Communicatiewetenschapper Elisabeth Timmermans stelde vast dat veel mensen de apps zien als tijdverdrijf. Swipen en chatten is een doel op zich, leuk voor verloren momenten.

Weer daten na een lange relatie: hoe dan?!

sturen, dan krijg je meteen een heftige reactie. Daarnaast gaat het alleen om uiterlijk. Ik doe er zelf ook aan mee, ik like niemand onder de 1,80 meter, omdat ikzelf 1,74 meter ben. In de kroeg kijk je niet op een paar centimeter en geeft het niet als iemand niet foutloos Nederlands schrijft. Daarom ben ik gaan speeddaten. Laatst heb ik dat voor het eerst gedaan en ik heb echt zin om het nog eens te doen. Het is een gezellige avond uit, je ontmoet nieuwe mensen en het is gemoeidelijker dan online daten. Een vetje hier of een rimpel daar, het doet er minder toe en het draait meer om wat voor energie je bij iemand voelt.”

In de tijd dat José, Nicki en Jessica wel een relatie hadden, zijn er niet alleen datingapps bijgekomen, maar ook hoe we naar de liefde en naar onszelf kijken is veranderd. Nicki: “Er zijn mensen die zich niet als man of vrouw identificeren, maar non-binair zijn, er zijn transgenders. Mensen zijn bi-, pan- of sapioseksueel. Ik ben mensen tegengekomen met open relaties, polyamoureuze koppels, koppels die swingen, ethische niet-monogame mannen. Heel mooi dat er zo'n scala aan mogelijkheden is, maar ik vind het ook best ingewikkeld.”

Saai is het leven van een nieuwbakken vrijgezel in elk geval niet, want je maakt een boel mee tijdens het daten. José treft het ene na het andere probleemgeval. “De allereerste date na mijn relatie weet ik nog goed. We spraken af op een terras in een stad halverwege onze woonplaatsen. Onderweg ernaartoe dacht ik ineens: straks lijkt hij helemaal niet op zijn foto, voor hetzelfde geld zit er een dikke man van in de zestig tegenover me. Gelukkig was dat niet zo, hij leek precies op zijn profiel en was het een gezellige middag. Één avond. Toch voelde ik me meer een hulpverlener dan een potentiële nieuwe vriendin. Hij had veel meegemaakt, kinderen in jeugdzorg die hij al jaren niet meer had gezien en nog meer narigheden. Het gesprek ging vooral daarover, van elkaar leren kennen was geen sprake meer.”

SNUIVEN EN HUILEN

“De keer daarop was ik in een wilde bui vanuit Drenthe naar Utrecht gereden. Voor de zekerheid had ik me nog even geschoren, want je weet maar nooit. Omdat we allebei met de auto kwamen, hadden we in een parkeergarage afgesproken en zouden we daarna samen met de bus de stad in gaan.

‘Een vetje hier of een rimpel daar; het doet er bij speeddaten minder toe. Het draait meer om de energie’



4 tips voor als je gaat daten na een lange relatie

1 Hoe langer je apt of belt, hoe meer je je een voorstelling maakt van iemand die je nog helemaal niet kent. Het kan in het echt bijna alleen maar tegenvallen. Spreek daarom snel af voor een koffietje.

2 Houd de eerste ontmoeting kort en luchtig. Zeg van tevoren dat je een uur tijd hebt, maar de ander wel wilt zien. Het is namelijk onnatuurlijk om met iemand die je nog niet goed kent uren door te brengen.

3 Is de eerste kennismaking erg leuk, plan dan snel een nieuwe ontmoeting. Hierdoor blijft het daten leuk. Verwachtingen zijn er nog niet echt, want je hebt weinig informatie uitgewisseld. Het was gewoon een leuke ontmoeting en jullie zijn nieuwsgierig naar meer.

4 Ga iets doen bij de tweede ontmoeting. Je leert elkaar pas écht kennen als je samen iets beleeft. Ga bijvoorbeeld naar een klimhal of neem een water-taxi. Is jouw date toch minder leuk dan gedacht? Dan heb je alsnog een leuke middag.

BRON: DATINGCOACH MARIE-JOSÉ BOSCH-KUIPER

'Het is toch een beetje alsof je halverwege de film inschakelt'

Ik was er al en hij kwam aangerezen als een idioot. Toen hij uitstapte, deed hij heel onrustig, dus ik grapte: 'Ben je nerveus of heb je soms wat gebruikt?' Had hij gewoon een snuifje cocaïne genomen, omdat 'ie wat moed nodig had! Later had ik nog drie dates met verschillende mannen, die ineens begonnen te huilen. Dat is toch wel een afknapper. Mannen hebben op deze leeftijd allemaal wat meegemaakt. Logisch, ik ben zelf ook geen onbeschreven blad. Zo heb ik een paar jaar geleden borstkanker gehad, maar ik vind het wel wennen dat je midden in een levensverhaal van de ander belandt. Het is toch een beetje alsof je halverwege de film inschakelt.'

WEER OPENSTELLEN

Waar singles die na een lange relatie weer gaan daten het meest tegenaan lopen? Het kost ze moeite om zich weer open te stellen. "De onbevangenheid en naïviteit is vaak weg", ziet ook datingcoach Marie-José Bosch-Kuiper van Artemis Matchmaking. "Als je een lange relatie achter de rug hebt en inmiddels misschien ergens in de veertig bent, weet je veel te goed hoeveel pijn liefde kan doen. Je bent voorzichtiger, denkt wel twee keer na voordat je ergens in stapt. Maar het lastige is: verstandig zijn en rationeel een keuze maken is niet hoe je liefde vindt. Liefde gebeurt in het hart, niet in ons hoofd. Het is verdomd eng en moeilijk om je weer open te stellen voor liefde, maar het is het waard."

Hoe langer je wacht, hoe moeilijker het wordt om weer op liefdesavontuur te gaan, ervaart ook Jessica. Ze nam na haar relatie van twintig jaar daarom een paar maanden tijd voor zichzelf, maar had daarna al snel weer een date. "Ik raad het anderen aan om niet meteen te daten, maar wacht ook niet té lang. Dan vergeet je hoe het is om dingen samen te doen en te delen. Je wordt wat sceptisch en bozig. Ik hoor weleens van vrouwen dat ze niemand meer een deel van hun sokkenlade gunnen."

De vrouwen genieten ondanks alle beslomeringen en trammelant ook van hun avonturen en aandacht van potentiële partners. Jessica: "Een man bracht op de derde date zomaar een cadeautje voor me mee. Niet zomaar iets, hij had echt naar me geluisterd en iets heel persoonlijks voor me uitgezocht. Toen was ik wel even sprakeloos."

José vindt het daten heel leuk, zegt ze. "Het is geweldig om nieuwe mensen te leren kennen. Natuurlijk is niet iedereen de nieuwe liefde van je leven, maar ik heb ook iemand ontmoet die een heel goede vriend is geworden. Toch hoop ik dat ik in de zomer weer leuke mensen ontmoet met wie het wél iets kan worden, het liefst niet online, maar gewoon, op een terras of zo."

