

Na je veertigste een nieuwe partner ontmoeten, hoe pak je dat aan? En: is het echt zo anders dan voorheen?

Daten na je 40^{ste}

DE DESKUNDIGEN



Mariëlle Schnitzeler is psychologe en relatietherapeute.



Carolien Rötgers-Moerland is oprichtster/eigenaar van Puur Relatiebemiddeling en bestuurslid van de Branchevereniging Relatiebemiddeling Singles Keurmerk.



Eric Klaassen is oprichter/eigenaar van de sites www.datinginsider.nl en www.start2date.nl.



DE MOGELIJKHEDEN – VAN OUD & VERTROUWD TOT NET NIEUW

Datingsites. E-Matching, Relatieplanet, Knuz, Pepper, Zoosk, eDarling, Parship; alleen al in Nederland bestaan zo'n zeshonderd datingsites. Schrikt de keuzestress je af om uit te zoeken welke het best bij je past? Op www.start2date.nl voer je je leeftijd, opleidingsniveau en speciale wensen in, waarna kort beschreven de sites verschijnen die het best bij jou passen. Op www.beste-datingsites-online.nl is een voorselectie voor je gemaakt met korte beschrijvingen van de doelgroepen en de kosten. Een ander 'startpunt voor online daten' is www.dating-wijzer.nl.

Bemiddelingsbureaus. Het grote verschil tussen een bureau en online daten is dat bij een bureau voor je wordt uitgezocht met wie je een match zou kunnen hebben in plaats van dat je zelf kiest – en dat het dus discreter is; anderen kunnen niet zomaar je profiel en foto zien. De manier waarop bemiddelingsbureaus te werk gaan, verschilt. Het is verstandig daar van tevoren goed naar te informeren, zeker ook wat de kosten betreft: betaal je bijvoorbeeld per ontmoeting of per halfjaar? Kijk ook of een bureau is aangesloten bij de Branchevereniging Relatiebemiddeling Singles Keurmerk. **Single events.** Het is alweer lang geleden dat er nogal eens meewarig werd gedaan over speciale feestjes voor alleenstaanden. Inmiddels zijn er sites en apps om met singles af te spreken op festivals, voor strandfeesten, op vakantie te gaan, eigenlijk alles te doen wat het leven leuk maakt. Googel en vind. **Speeddaten.** Je geeft je op voor een avond in de buurt en ontmoet daar vijftien tot twintig kandidaten met wie je drie minuten kennismakt. Dat lijkt kort, maar binnen één seconde weet je al of je iemand aantrekkelijk vindt of niet, de rest van de tijd kun je besteden aan informatie uitwisselen. De avonden zijn ingedeeld in leeftijdsgroepen. Als er een match is, dus als je beiden aangeeft elkaar beter te willen leren kennen, krijg je elkaars mail-

adres en – indien aanwezig – foto. www.speeddaten.nl

Cursussen, verenigingen, hobby's. Heb je een voorkeur voor meer spontane activiteiten? Ga dan eens bij jezelf na wat je graag met je toekomstige partner zou doen. Zeilen, wandelen, golfen? Geef je op voor een cursus, kijk bij een zeilvereniging in de buurt of ze invallers nodig hebben of word lid van een wandelclub. Op de site www.nmlk40up.nl vind je mensen met wie je naar een concert, film, of strandfeest kunt. Heb je jonge kinderen en wil je een gescheiden man met kinderen in ongeveer dezelfde leeftijds-categorie ontmoeten? Ga in het weekend eens met je kinderen naar de speeltuin of het Spoorwegmuseum en je zult zien: daar tref je ze, de weekendvaders! Voor deze categorie is de site www.ouderalleen.nl overigens ook een aanrader; hier treffen alleenstaande ouders elkaar met en zonder kinderen voor feesten, vakanties en uitwisseling op alle vlakken.

Tinder. Qua populariteit heeft Tinder alle datingsites achter zich gelaten. Het is een laagdrempelig forum waarop je pas kunt chatten als je een match hebt – je hoeft dus niet af te wijzen, wat vooral voor vrouwen een prettige bijkomstigheid is. Met behulp van Facebook maak je je profiel en je vult in of je man of vrouw bent en of je een man of vrouw zoekt. **Het allernieuwste: Glimps.** Dit is de eerste dating-app in Nederland waarop singles zich aan elkaar presenteren met een korte video (maximaal veertig seconden). Want tijdens een fysieke ontmoeting let je op gezichtsuitdrukking, houding, woordkeuze, stem et cetera en dat is op een filmpje beter te zien dan in een geschreven profiel met foto. Relatieplanet heeft het eerder geprobeerd met video-dating, maar dat was geen succes, omdat slechts weinigen camerageniek zijn. Wellicht is dat in zo korte tijd veranderd doordat we gewend zijn geraakt om alles te filmen met de telefoon?

STEEDS
MEER
SINGLES?

Volgens het CBS telt Nederland momenteel **2,8 miljoen alleenstaanden** en dat aantal neemt nog steeds toe; er wordt rekening gehouden met **3 miljoen** in 2015 en die groei komt volledig voor rekening van het aantal **veertigplus** alleenstaanden. Maar... er is een maar! Een **alleenstaande** is iemand die alleen woont, maar niet per se **single** hoeft te zijn. Hij of zij kan wel degelijk een **relatie** hebben.

DATEN VOOR EN NA JE 40^{STE}. DE VERSCHILLEN

Er is natuurlijk geen overduidelijk onderscheid tussen daten voor of na je veertigste, maar met het klimmen der jaren ontstaan er wel wat verschillen.

- **De rugzak: de meeste veertigplussers hebben één of meerdere langdurige relaties en daarmee scheiding(en) achter de rug én ze hebben vaak kinderen. Dat gaat allemaal mee naar de volgende relatie.**
- **Je voelt meestal wat sneller aan of iemand wel of niet bij je past.**
- **De behoefte aan 'puberale spelletjes' neemt af, een zie-maar-dat-je-me-krijgt-houding is niet meer zo 'aantrekkelijk' als vroeger.**



Ga in het weekend eens met je kinderen naar de speeltuin of het Spoorwegmuseum en je zult zien: daar tref je ze, de weekendvaders!

Carolien Rötgers-Moerland is oprichtster en eigenaar van Puur Relatiebemiddeling en bestuurslid van de Branchevereniging Relatiebemiddeling Singles Keurmerk.

Hoe werkt een relatiebemiddelingsbureau? “Bemiddelingsbureaus werken met bepaalde doelgroepen – hoger of lager opgeleid, senioren, mensen met een handicap, et cetera – en het is verstandig om van tevoren te kijken wat het best bij je past. De groep veertig- en vijftigplus is veruit het grootst. Zij hebben meestal al relaties achter de rug en willen graag opnieuw het geluk vinden. Dat gebeurt niet meer zo snel op feestjes of bij het uitgaan, ook omdat de meesten het daten ‘ontwend’ zijn. We zien ook wel dat mensen die eenmaal over die drempel heen zijn, ook buiten de relatiebemiddeling om makkelijker contact maken.”

Wat is je beste advies aan nieuwkomers op de datingmarkt? “Het is een intensief traject, waarin je mensen persoonlijk begeleidt. Ik zeg altijd: ‘Pak je kansen, stel je aan zo veel mogelijk mensen voor, al lijkt het niet de man of vrouw van je dromen.’ Ook een leuke vriendschap kan leiden tot

iets moois, doordat je in een nieuwe vriendenkring komt. En je kunt nog zo zeker weten dat je niet op kale mannen valt, maar als je een heel geanimeerd gesprek hebt en de klik is er, valt dat al snel niet meer op.”

Wat kost het? “Wij hanteren marktconforme prijzen; zo'n 1.500 euro. Dat lijkt misschien veel, maar als je langere tijd bij drie datingsites staat ingeschreven, kom je daar ook op uit en de slagingskans is kleiner. Bij ons krijg je een all-inpakket met intake, profielschets, het matchen en de begeleiding, gedurende anderhalf jaar. We evalueren altijd de ontmoetingen, wat was er leuk, wat niet en als we bijvoorbeeld meermalen over iemand horen dat hij zich niet zo charmant opstelde, bespreken we dat ook met de persoon in kwestie.”

Is iedereen bemiddelbaar? “Belangrijk is om goed in te schatten of klanten klaar zijn voor een relatie. Bij mensen die pro-

blematische relaties achter de rug hebben, ligt het wat ingewikkelder dan bij bijvoorbeeld een weduwe met een goed huwelijk van 25 jaar. Hoe doorgewinterd die eerste categorie misschien ook is in het daten, die bagage kan het lastiger maken. En dat is het verschil in daten voor en daten na je veertigste; hoe ouder je wordt, hoe meer bagage je hebt. Verder zijn vijftigplussers over het algemeen wat veeleisender, soms moet je ze wel een spiegel voorhouden.”

En zijn er in die veeleisendheid nog verschillen tussen mannen en vrouwen? Ze lacht: “Heel algemeen kun je stellen dat vrouwen wat meer eisen op financieel gebied en status, en mannen op uiterlijk: ‘Ik wil een leuke, gezellige vrouw die er goed uitziet en niet zeurt.’”

*) Er is een enorme variatie in de tarieven voor daten via internet. Er zijn gratis sites, maar daarop zie je veel reclame én pop-ups. Maandabonnementen variëren van € 22,50 (Relatieplanet) tot € 89,90 (eDarling), maar die bedragen nemen enorm af als je een abonnement voor een half jaar neemt. Bij Parship schrijf je je in voor minimaal zes maanden en dan betaal je € 44,90 per maand. ▶

Mariëlle Schnitzeler (53) is psychologe en relatietherapeute met een eigen praktijk in Utrecht.

“Veertigplussers die daten hebben verschillende achtergronden. Er is een groep die nooit een langere relatie heeft gehad en besluit dat ‘het er nu maar eens van moet komen’. Dat zijn vaak mensen die veel tijd en energie in hun carrière hebben gestoken en toch nog een relatie en misschien zelfs kinderen willen. Dan heb je al een zelfstandig leven opgebouwd, waardoor je kritischer kunt staan ten opzichte van een nieuwe partner; die moet dan echt iets toevoegen. Bij veertigplus-mannen die nooit eerder een langdurige relatie hebben gehad, kan er sprake zijn van een zekere bindingsangst, of beter gezegd van angst voor verantwoordelijkheden en verwachtingen scheppen. Dat zie je vaak ook op andere terreinen terug, zoals werk. Maar de meeste veertigplussers die daten, hebben één of meerdere relaties achter de rug en krijgen met een nieuwe liefde ook te maken met de gevoelens van hun eigen kinderen en die van de nieuwe partner.

Wat een groot nadeel kan zijn van daten via internet en helemaal van bijvoorbeeld swipen op Tinder, is dat het de illusie geeft van heel veel keus. Dat is voor veertigplus-, en zeker voor vijftigplus-vrouwen, niet het geval. Vanaf hun vijftigste willen mannen vaak een aanmerkelijk jongere vrouw, terwijl een vrouw van vijftig niet zit te wachten op een man die net lekker met pensioen is. Het systeem van daten via internet is uiteindelijk *trial and error*; veel mensen ontmoeten en hopen dat die ene ertussen zit. Welke manier van daten het beste bij je past, is een kwestie van ontdekken. Als je al die nieuwe ontmoetingen tijdsverspilling vindt of je kunt er slecht tegen nooit meer iets te horen als je een

Internetdaten kan de illusie geven van veel keus

contactverzoek hebt gestuurd, is een relatiebemiddelingsbureau of je laten koppelen door vrienden beslist geschikter voor je. Om te weten wat voor relatie en welk type man je precies zoekt, moet je jezelf en je verlangens goed kennen. Je hoeft niet per se op elkaar te lijken om een goede match te vormen, zoals je ook niet per se op zoek hoeft naar een tegenpool omdat *opposites attract*. Het hangt allemaal af van de persoon en de situatie. Het kan heerlijk zijn om met een dromer te verkeren, maar als je samen een gezin krijgt, kan juist dat dromerige heel lastig zijn. De cijfers wijzen uit dat scheidingen vaker voorkomen bij samengestelde gezinnen, dus er zijn zaken waar nieuwe geliefden op moeten letten. In het oog houden wat in het belang is van de kinderen en wat voor hen werkt, is een goede leidraad. Kruip niet te snel helemaal bij elkaar, want van het ene naar het andere gezin overstappen is niet voor iedereen een feestje, en haal je nieuwe partner pas binnen je gezin als je zeker weet dat je samen verder wilt. Dat kan lastig zijn als je erg verliefd bent, maar probeer toch af en toe goed te reflecteren op waar je mee bezig bent.”



WAAR MOET JE OP LETTEN?

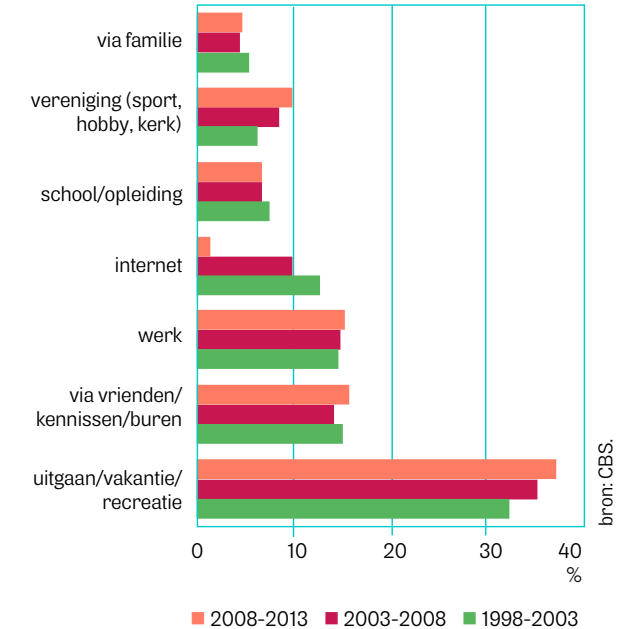
Daten doe je niet tot de tanden toe bewapend met voorzorgsmaatregelen, maar let wel een beetje op de volgende zaken:

- Denk je voortdurend: dit is te mooi om waar te zijn!? Dan is het dat waarschijnlijk ook.
- Heeft iemand een Yahoo- of Hotmailadres en schrijft hij in het Engels of zeer gebrekkig Nederlands, dan is de kans groot dat je met een fraudeur mailt.
- Plan de eerste ontmoeting niet thuis, maar in een café, restaurant of andere openbare ruimte, en laat een goede bekende (broer, goede vriendin) weten met wie je een afspraak hebt gemaakt.
- Wil iemand alles van je weten zonder iets over zichzelf te vertellen? Geef dan niet te veel prijs.
- En tot slot: geniet van het daten! Vraag eens aan je vrienden en vriendinnen wat zij leuk aan je vinden en houd je daaraan vast – een héél fijn handvat bij het maken van je profiel of bij je eerste ontmoeting.

Liefde in procenten

Van de stellen die de afgelopen vijf jaar zijn gaan samenwonen, heeft ruim 13% elkaar via internet gevonden en dat percentage neemt snel toe, vooral onder veertigplussers. Twintigers gaan weliswaar vaker samenwonen of trouwen dan vijftigers, maar als vijftigers gaan samenwonen of trouwen, hebben zij hun partner vaker via internet ontmoet. Meer dan 37% van de 50- tot 65-jarigen die tussen 2008 en 2013 gingen samenwonen, heeft de partner via internet leren kennen. Bij veertigers ligt dit aandeel boven de 20% en bij de mensen jonger dan dertig jaar is dit slechts 6%!

Bron: CBS via www.datinginsider.nl.



Rood of blauw: de beste kleuren om te dragen bij je eerste date

Puck (44), styliste, moeder van een dochter (17) en een zoon (14).

“Op mijn 32ste gingen de vader van mijn kinderen en ik uit elkaar. Ik verhuisde met de kinderen en was toe aan nieuwe vrienden. Via Happy VPRO ontmoette ik niet alleen allerlei leuke mensen, ook kreeg ik voordat ik het wist een relatie – eigenlijk was het een verkapte datingsite. Ik was nog niet klaar voor een nieuwe relatie, maar we waren verliefd en in het begin was hij ook nog eens erg leuk met mijn kinderen; hij leek in het gat te stappen dat hun vader jaren open had laten liggen. Dat veranderde toen hij bij ons introk. Ook met de seks was het snel afgelopen, hij keek liever in zijn eentje porno. Anderhalf jaar geleden gingen we uit elkaar en ik ging op Tinder; ik had echt iets in te halen en was toe aan ongecompliceerde seks. Daartoe zocht

ik vooral naar mannen van begin veertig, want ik ontdekte al snel dat jongere mannen zonder kinderen meer op zoek waren naar een nestje, en de iets oudere mannen, zeg maar 45+, ook meestal serieuzer waren in hun bedoelingen. Na een jaar aanrommelen veranderde mijn behoefte, ik kreeg weer zin om verliefd te worden en keek meer rond in die 45+ -groep. Vier maanden geleden ontmoette ik Ruben. Hij was net als ik bijna anderhalf jaar weg bij zijn ex. We appten drie dagen onafgebroken met elkaar en spraken toen af. Het was ontzettend opwindend allemaal. Met die berichtjes kun je iemand al zó leuk vinden, je romantiseert heel alledaagse opmerkingen en durft veel meer te vragen en te zeggen dan

wanneer je elkaar live spreekt. Bij onze eerste ontmoeting gingen we uit eten en daarna appten we weer de hele dag. De dag daarop zijn we gaan wandelen, we vonden elkaar echt heel leuk en o, wat word je daar toch onhandig van. Zoenen deden we pas op dag drie – in het donker. Het verschil tussen daten voor en daten na mijn veertigste was voor mij vooral dat ik nu veel beter wist wat ik wel en niet wilde; met mijn vorige liefdes ben ik er eigenlijk per ongeluk ingerold. Nu wilde ik echt een leuke man, die niet wil samenwonen. Ruben is vaak bij ons en de kinderen zijn erg op hem gesteld. Bij hem thuis zijn, zonder kinderen en hond, voelt voor mij als vakantie. Het is heerlijk zo.” ▶

TOP-5

POPULAIRSTE DATINGSITES

Elke maand ziet deze top-5 er weer anders uit, maar Relatieplanet en Lexa staan er al heel lang in:

- 1 Lexa
- 2 Badoo
- 3 Relatieplanet
- 4 Paiq
- 5 Pepper



- Op de site van Parship vind je een uitgebreide lijst met tips om veilig online te daten.
- Boeken: *Liefde in tijden van Facebook*, Eric Klaassen en Marcelino Lopez, € 12,50; *EHBD, Eerste hulp bij daten*, Annelien Coorevits en Wim de Valck, € 19,99; *Zinvol daten – elke relatie begint met een eerste ontmoeting*, Aukelien van Abbema, € 15,95; *Weet hoe je date!*, Henry Cloud, € 17,50.

MEER
LEZEN

Wat trek je aan?
En wat is je eerste vraag?
Wil je tips voor je eerste
date? Kijk op
www.margriet.nl/daten.

Eric Klaassen is oprichter en eigenaar van de sites www.datinginsider.nl en www.start2date.nl.

“De laatste jaren blijven mensen minder lang achter de computer zitten en maken eerder een afspraak voor een ontmoeting met elkaar. Dat verhoogt de kans op het vinden van de ware, maar het maakt mensen ook – met name in de stad – bewuster dat het gras elders nóg groener kan zijn. Voor een ontmoeting is afspreken om ergens iets te drinken het populairst. Uit eten duurt de meeste mensen te lang als het tegenvalt, met naar een film gaan heb je te weinig contact, en thuis afspreken doen mensen pas bij een vervolgdate.”

Jossine (65), gepensioneerd lerares Frans, moeder van twee zoons (36 en 32), oma van een kleindochter (bijna 1).

“Ruim 25 jaar geleden gingen de vader van mijn zoons en ik uit elkaar. Ik verwachtte snel genoeg een nieuwe liefde te ontmoeten, maar dat bleef uit. Ook voor de jongens vond ik dat jammer, ze hadden geen leuke voorbeeldman in hun leven – hun vader is nooit goed in staat geweest de relatie met zijn zoons op een volwassen manier te onderhouden, en mijn broers woonden te ver weg. Op aanraden van een vriendin die twaalf jaar geleden de liefde van haar leven via internet ontmoette, maakte ik een profiel aan op een van die sites, maar dat was een teleurstelling. Ik zag dat er werd gekeken naar mijn profiel, maar de contactverzoeken die ik kreeg, vond ik niet leuk en op dat enkele verzoek van mij kreeg ik geen reactie. Dit was niks voor mij. Volgens de vriendin was mijn profiel veel te vaag, maar ik wilde niet zomaar alles over mezelf vertellen op internet,

zichtbaar voor iedereen. Dat kon toch ook bij een eerste ontmoeting? Maar die kwam er dus niet. De jongens gingen het huis uit, kregen een relatie, ik zou grootmoeder worden en toen... gebeurde het. Een vriendin vertelde dat haar broer uit Zuid-Amerika een paar weken in Nederland was en had voorgesteld samen naar Frankrijk te gaan, waar hij een aantal plekken wilde zien. Ze vroeg of ik misschien mee wilde. Dat leek me leuk. Ik had hem weleens gezien, een érg leuke man, maar toen nog getrouwd. We hadden twee fantastische weken met z'n drietjes; vreselijk gelachen, goede gesprekken, hetzelfde tempo, dol op lekker eten, en, niet onbelangrijk, hij was inmiddels vier jaar gescheiden. Een week erna, twee dagen voordat hij terugvloog naar Zuid-Amerika, waagde ik De Stap: ik vroeg of het niet handiger voor hem was om zijn laatste twee dagen in Nederland

bij mij door te brengen; lekker dicht bij Schiphol, zei ik. Pas die laatste nacht kusten we elkaar en o, het was zo heerlijk allemaal. Met hevige pijn in het hart namen we afscheid bij de incheckbalie. Ik kon nergens anders meer aan denken en twaalf uur later appte hij mij dat hij veilig was geland en maar één ding wilde: terug naar mij. We zijn nu anderhalf jaar verder, hij heeft een paar maanden hier gelogeerd, ik een paar maanden bij hem en nu heeft hij de knoop doorgehakt: hij komt voorgoed terug naar Nederland. En ik hoef me geen zorgen te maken over het tempo en of het allemaal wel goed blijft gaan met samenwonen, zegt hij; als het niet blijkt te werken, gaat hij op zoek naar een huisje voor zichzelf. Dat hij dat soort geruststellende dingen zegt, is genoeg; over een paar maanden woon ik voor het eerst in 25 jaar weer samen en ik heb er zin in.” ■