

VLINDERS VOOR VIJFTIGPLUSSERS

Start to date (again)



Op liefde staat geen leeftijd, zo wil het cliché. Het klantenbestand van de gemiddelde datingsite lijkt dat te bevestigen: steeds meer alleenstaande vijftigplussers doen een beroep op de diensten van een virtuele cupido – met wisselend succes. Moet je blijven wachten op dé prins op het witte paard, of zal die ene koele kikker alsnog in een knapperd veranderen? Relatietherapeute Sarah Hertens weet raad.

DE EXPERT



Sarah Hertens, klinisch psycholoog en relatietherapeut, sarahhertens.com



Nooit waren er zoveel tools om de liefde te vinden: datingapps en -sites rijzen als paddenstoelen uit de grond. Dat Cupido tegenwoordig zoveel digitale hulpmiddeltjes heeft, blijkt vooral te danken aan vijftigplussers. Volgens de Nederlandse centrale elektronische databank StatLine leerde 40 procent van de 50- tot 65-jarigen die hun relatiestatus van 'alleenstaand' naar 'samenwonend' mochten veranderen hun nieuwe liefde online kennen. Bij veertigers ligt dat aandeel nog boven de 20 procent, terwijl maar 6 procent van de twintigers hun significante ander digitaal vond. Het lijkt er bovendien op dat die trend zich wel even zal voortzetten, nu het coronavirus nog steeds om de hoek blijft loeren. Een vijfde van de Vlaamse singles geeft aan nu meer actief te zijn op online datingplatformen dan vóór de coronapandemie, aldus een enquête van matchmaker Meetic. Dat de virtuele vonk vooral bij vijftig-

'Zo'n digitale matchmaker is allang geen taboe meer'

plussers overslaat, valt volgens **relatietherapeute en Blind Getrouwd-experte Sarah Hertens** logisch te verklaren. 'Het netwerk van twintigers is veel elastischer. In die levensfase leer je volop nieuwe mensen kennen, omdat er zoveel verandert in je leven. Je eerste job, voor het eerst alleen gaan wonen in een andere stad, nieuwe hobby's zoeken: je komt zowat elke dag nieuwe mensen tegen – onder wie een mogelijke ware jakob(a). Maar naarmate de jaren verstrijken, nemen zowel je sociale als je professionele leven een vastere vorm aan. Je werkt al jaren met dezelfde mensen samen, hebt een vaste vriendenkliek, hobby's die je al jarenlang uitoefent ... Daardoor wordt ook de relatievijver waaruit je kan vissen een pak kleiner. Als Mr. of Mrs. Right niet in die ene collega of gemeenschappelijke kennis blijkt te schuilen, dringt één vraag zich op: hoe ontmoet ik nieuwe mensen?'

HET NIEUWE CAFÉ

Het antwoord op die vraag laat zich raden: het internet. 'Natuurlijk mag je je echte sociale contacten niet uit het oog verliezen. Durf aan te geven dat je single bent, en openstaat voor nieuwe ontmoetingen. Maar voor wie graag het heft in eigen handen neemt, zijn datingapps en -sites de ideale manier om de wereld wat te verruimen', klinkt het bij Sarah Hertens. In haar praktijk merkt ze dat steeds meer cliënten – vijftigminners of vijftigplussers – de weg ernaar vinden. De tijd dat een beroep doen op zo'n digitale matchmaker nog als een taboe gold, ligt dan ook lang achter ons. 'In tijden van corona zijn het zo'n beetje de nieuwe cafés geworden: op een laag- >>

>> drempelige manier nieuwe mensen leren kennen, dat lukt tegenwoordig het makkelijkst online.'

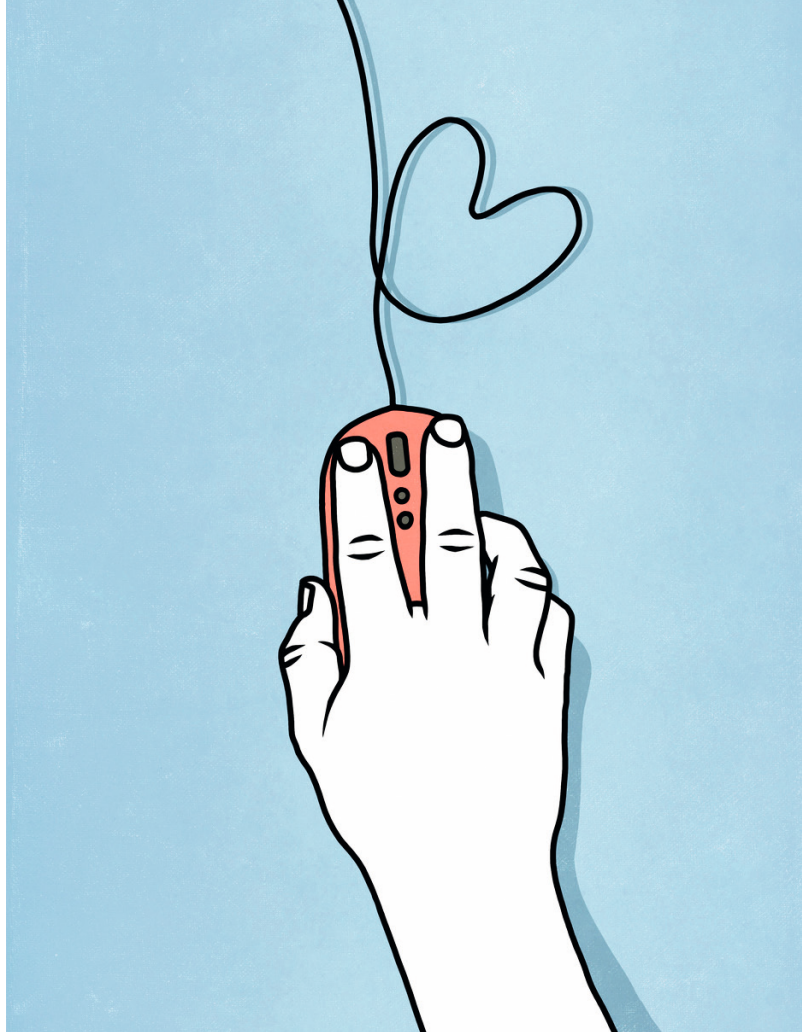
Het aanbod is dan ook ontzettend toegenomen de laatste jaren. Niet alleen op het vlak van beschikbare media, maar ook van potentiële matches. 'Dat de vijftigplus-singles anno 2021 zo talrijk zijn, is te wijten aan een maatschappelijke mentaliteitswijziging. We leven steeds langer, en blijven ook steeds langer gezond en vitaal. Daardoor leggen mensen zich nu niet meer neer bij een 'en ze leefden nog lang en ongelukkig'-scenario. En terecht. Maar als vijftigers of zestigers aankondigen dat ze gaan scheiden, wordt daar in hun omgeving nogal eens denigrerend over gedaan: 'Typisch gevalletje midlifecrisis!' Terwijl zo'n keuze vaak allerm minst een bevestiging, maar wel een weloverwogen beslissing is. In je 'midlife' komt er ruimte vrij om weer even stil te staan bij belangrijke levensvragen als 'Wie ben ik?' en 'Wat wil ik?'. Er wordt vaak gedacht dat mensen zichzelf verliezen tijdens zo'n zogenaamde 'midlifecrisis', maar eigenlijk komen ze dichterbij zichzelf. En soms is dan de conclusie dat hun partner niet meer diegene is met wie ze verder willen.'

ZEG NIET 'KRITISCH', MAAR 'ZELFBEWUST'

Bij Duet, het relatiebemiddelingskantoor van haar collega Rika Ponnet, begeleidt Sarah Hertens al twaalf jaar singles in hun zoektocht naar een duurzame relatie. Haar standaardadvies? Niks overhaasten. 'Ik raad nieuwbakken singles altijd aan om echt even de tijd te nemen om aan hun nieuwe relatiestatus te wennen. Opnieuw alleen zijn na een lange relatie, dat is stevig afkicken en

afzien. Een rebound – een relatie die je aangaat om over je ex heen te raken – is op zo'n moment héél verleidelijk. Voor wie op zoek is naar wat spelerei, kan dat zeker werken. Maar wie graag iets degelijks wil opbouwen, kan zichzelf beter niet voor de gek houden: zo'n reboundlief zal vooral de leegte invullen, in plaats van jou aan te vullen als partner.'

Vijftigers hebben op dat vlak wel een extra voordeel, vervolgt de relatietherapeute. 'Net omdat ze meer levenservaring hebben, weten ze beter wat werkt voor hen.' Of wat juist niet werkt. In *Blind Getrouwd* zagen we het huwelijksbootje van vijftigplussers Veerle en Sven al vroeg stranden op een gebrek aan raakpunten. Vooral Veerle kreeg er op de sociale media fel van langs: zij zou te kieskeurig zijn – een verwijt dat datende vijftigplussers wel vaker te horen krijgen van hun vrienden en kennissen.



‘Mensen leggen zich niet meer neer bij ‘zeleefdennoglang en ongelukkig’

‘Bij vijftigplussers is de levenspuzzel al grotendeels gelegd’

‘Wat is dat, te kritisch zijn?’, pareert Sarah Hertens. ‘Het gaat per slot van rekening over het vinden van iemand met wie je de rest van je leven wil spenderen. En omdat die ‘rest’ bij de gemiddelde vijftiger toch korter is dan bij een twintiger, is er gewoon minder ruimte om aan te modderen. Daardoor zijn ze vooral zelfbewuster – en dus minder flexibel. Dat je compromissen moet sluiten in de liefde, is een advies dat eigenlijk vooral voor jongeren opgaat. Bij vijftigplussers zie je daarentegen dat hun levenspuzzel al grotendeels gelegd is: huisje, boompje, kindje, carrière ... In de liefde zoeken ze naar dat ene stukje dat perfect in de puzzel past.’

VUURWERK OF SISSER

Voor wie dat puzzelstukje denkt gevonden te hebben – online of in real life – komt de échte vuurproef in de vorm van het eerste afspraakje. Elkaar diep in de ogen kijken, het wowgevoel krijgen en dan de vonk van passie die overslaat: dat is volgens de typische romcom het recept voor een geslaagde date. Daardoor komen heel wat singles van een kale reis thuis. Sarah Hertens nuanceert: ‘Liefde op het eerste gezicht is eigenlijk niets meer dan lust op het eerste gezicht. Deze instant aantrekkingskracht wordt veroorzaakt door onze hersenen, die op zo’n moment geluksstofjes als oxytocine en serotonine gaan produceren. Seksuele aantrekkingskracht is een belangrijke voor-

speller van mogelijk toekomstig liefdesgeluk, maar zeker niet de enige. Of zo’n date tot meer zal leiden, hangt nog van andere vier andere factoren af. De eerste is ongedwongen, echt contact: je voelt je direct op je gemak bij elkaar, er is sprake van wederzijdse interesse en je hebt het gevoel dat je maar niet uitgepraat raakt met elkaar. Gezelligheid dus. De tweede: humor. Het is belangrijk dat je elkaars grapjes begrijpt en samen kan dollen. Factor nummer drie en vier zijn iets zwaartichtiger: respect en veiligheid. Heb je het gevoel dat je jezelf kan zijn, en durf je je kwetsbaar op te stellen? En kan je op een volwassen manier met elkaar van mening verschillen? Alle vijf factoren hebben wat ruimte nodig om te groeien. Verwacht dus niet dat Cupido op de eerste date meteen raak schiet.’ ■

>>



VIJFTIGPLUSSERS VRIJEN NIET ALTIJD VEILIG

Hoelang is het geleden dat je je liet testen op soa’s? Daar wil Sensoa, het Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid, je met hun nieuwe campagne #NuZijnWeZeker bij doen stilstaan. In hun communicatie halen ze meteen een hardnekkig misverstand onderuit: het zijn niet alleen de jongeren die het meeste risico lopen op een seksueel overdraagbare aandoening. Ook ‘herintreders’ – rijpere volwassenen die na een lange monogame relatie weer beginnen te daten – zouden zich van tijd tot tijd moeten laten testen. Volgens de organisatie zien vijftigplussers een condoom vaak als een overbodig attribuut, omdat het risico op een ongeplande zwangerschap dankzij de menopauze uitgesloten is. Dat ze wel vatbaar zijn voor een geslachtsziekte, dringt nog te weinig door.

In Nederland stelde de overheid al vast dat meer heteroseksuele veertigers positief testen op soa’s. Vooral chlamydia, genitale wratten en herpes komen vaak voor. Ook in Australië en Groot-Brittannië zijn opmerkelijke stijgingen genoteerd van geslachtsziekten bij 50- en 65-plussers. Bij ons is wetenschappelijk onderzoek naar de gezondheid van oudere seksueel actieve volwassenen echter zeldzaam. Wat wel geweten is, is dat chlamydia de meest vastgestelde soa is in België.

Alle info: sensoa.be



* Eerste-date-survivaltips

Ann Lemmens en H el ne Van Herck – midlife-experts, oprichters van *wifty.be* en auteurs van *Midlife Kick* – hadden de afgelopen jaren honderden gesprekken met alleenstaande veertigplussers (m/v/x). Hun bevindingen schreven ze neer in **(Not so) happy single**, de ultieme survivalgids voor iedereen die zich minder alleen en meer verbonden wil voelen ... en vakkundig wil leren daten.

Ontmoeting met een contact

Ga altijd naar je date met het idee dat je een contact ontmoet en geen lief. Die insteek helpt je om alles meteen in het juiste perspectief te zetten zonder te hoge verwachtingen. Je bent bezig met de ontmoeting in het nu. Dat telt.

Laat het komen zoals het komt

Go with the flow. Parkeer je verwachtingen. Je hebt al wat gepraat en op basis daarvan ben je heus wel te weten gekomen of je date rookt, vegan, vegetarisch of kinderloos is, heilig zweert bij een latrelatie, vrienden heeft, enzovoort. De beslissing om af te spreken heb je op die basis al genomen. Nu eventjes gewoon genieten. Op die manier wordt daten een leuke bezigheid.

Geef het tijd

Laat je door niets of niemand opjagen. Zeker niet door jezelf. Zodra je jezelf onder druk zet, loopt het fout. Een datingproces vraagt tijd. Niemand vindt binnen een paar dagen of weken de perfecte match. Het zijn de happy few die buitengewoon veel geluk hadden. Reserveer genoeg tijd om uit te zoeken wie het best bij je past. Iemand die beweert dat dating een 'walk in the park' is, heeft nog nooit gedatet.

Blijf altijd jezelf

Vooraf op datingapps heeft het geen zin om jezelf leuker voor te doen dan je daadwerkelijk bent. Bij een eerste date val je al snel door de mand. Begint hij of zij over een onderwerp waar jij zogenaamd alles van wist? Helaas, daar gaat het goede gesprek. Blijf te allen tijde jezelf en wacht gewoon af totdat iemand jou leuk vindt om hoe jij bent. Er is nooit een goede reden om je anders voor te doen.

Zoek overeenkomsten

Heel leuk  n waardevol is om naar gemeenschappelijke interesses te polsen. De beste manier om erachter te komen of jullie goed bij elkaar passen. Is er weinig om over te praten, dan kan je het gesprek het best zo snel mogelijk afronden met: 'Ik voel dat we heel weinig gemeenschappelijk hebben en dat er weinig gespreksstof is.' Eerlijke feedback is hier aangewezen. Voor jezelf  n voor je date. De kans is groot dat dit zich toch wrekt in een later stadium. Zonde van de tijd, en zeker als er gevoelens bij komen kijken.

Hou de eerste date simpel

Het advies van ervaringsdeskundigen is om de eerste date simpel te houden. Ergens wat drinken,

een wandeling maken of samen naar een (openlucht)tentoonstelling. Zo heb je de mogelijkheid om te vertrekken als het tegenvalt. Spreek van tevoren een einduur af. Zo blijft het voor beide partijen ontspannend. En stel dat het leuk is, dan kunnen jullie er nog enkele uurtjes aan breien. Het is altijd beter om met goesting te eindigen.

De beste loveradar is je buikgevoel

Reageert je match pas na twee dagen met een flauw excuus? Steek er dan verder geen tijd in, hoe graag je het ook zou willen. Verticaal klasseren die handel. Zoek iemand die graag met jou praat, en liefst op alle momenten van de dag.

Geniet

Niets moet en alles mag. Vrijheid, blijheid. Daten is geen straf! Je leert heel veel over jezelf, je ontmoet interessante mensen en geniet van de bijzondere gesprekken. Probeer te genieten, en komt er een vervolg, des te beter.



Meer lezen?

(Not so) happy single, Ann Lemmens en H el ne Van Herck (Standaard Uitgeverij,   24,99)