



Info



Digitaal



Print



Media



Bron: RV, Getty Images, RV
Bijscript

Een verlamming, eetstoornis, depressie, onverwerkt trauma of verminking. Leer je iemand kennen dan kan je er, zeker online, voor kiezen om je beperking of aandoening nog even stil te zwijgen. Maar wanneer ga je de confrontatie dan wel aan? 3 mensen vertellen hoe zij daten met hun psychische of fysieke problemen. Relatietherapeute Sarah Hertens tipt wanneer en hoe je best je kaarten op tafel legt. “Je bent niet alleen het probleem waarmee je worstelt.”

Daten is spannend. Héél spannend. Als we iemand leren kennen, willen we de beste versie van onszelf tonen. Tegelijkertijd hebben we allemaal ons rugzakje. Maar bij de ene is die gevuld met meer bagage dan bij de ander. Wie zich aan onlinedating waagt, kan die inhoud makkelijk verborgen houden. Het is een heel toegankelijke, soms makkelijkere manier om iemand te leren kennen (angstzweet ruik je niet door het scherm heen). Je kan je woorden rustig wikken en wegen, kiezen welke kanten je van jezelf wil belichten en welke niet. Maar verruil je het scherm voor een ontmoeting in *real life*, dan komt de (onverbloemde) waarheid na verloop van tijd toch bovendrijven.

Beperking in Tinderbio

Steven (31) koos er daarom bewust voor om zijn beperking in zijn Tinderbio te vermelden. Hij is sinds een ongeval in 2014 rolstoelgebonden. “Ik ben minder mobiel en heb daarom minder sociaal contact”, vertelt hij. “Een voorwaarde om liefde te vinden is natuurlijk dat je mensen ontmoet, dus moest ik op zoek naar andere manieren om nieuwe personen te leren kennen. Ik had al veel positiefs gehoord over Tinder, vrienden van me die elkaar via de datingapp hadden leren kennen waren zelfs getrouwd. En het is makkelijk, dus besloot ik een profiel aan te maken.”



Steven

Organisatie van de geciteerde



Info



Digitaal



Print



Media

“Lang heb ik niet nagedacht over de vraag of ik mijn beperking zou vermelden”, vertelt hij. “Voor mij was het vanzelfsprekend, maar ik begrijp zeker dat mensen twijfelen. Wel heb ik heel bewust voor gekozen voor een close-up beeld van mezelf als allereerste foto op mijn profiel. Daarna zag je pas beelden van mij in mijn rolstoel. Je maakt op een seconde of twee al de beslissing of je geïnteresseerd bent, dus ik wilde mezelf het voordeel van de twijfel geven. Potentiële dates konden zo eerst bepalen of ze me aantrekkelijk vonden, en pas daarna de overweging maken of ze mijn beperking erbij wilden nemen of niet.”

(Lees verder onder de foto.)



Bron: Sigrid Meulemans

Bijscript

Steven noemt onlinedating een mengeling van frustraties en heel fijne ervaringen. Het leidde meer dan eens tot leuke dates, en zelfs een relatie. Maar het was ook frustrerend omdat hij op Tinder soms ook koudweg genegeerd werd. “Waarschijnlijk omdat ze zich hadden vergist, te snel hadden gewipet en geen partner in een rolstoel wilden”, zegt hij. “Maar dat moest ik er dan maar bijnemen. Want wanneer ik op mijn eerste foto mijn rolstoel toonde, kwam ik met beduidend minder mensen in contact.”

Na een lange relatie waagt Steven opnieuw zijn kans op het platform. En hij doet dat op precies dezelfde manier. “Ik raad iedereen aan om nooit rond de pot te draaien over je beperking. Want dat loopt nooit goed af. Het verzwijgen lijkt soms een makkelijke oplossing, maar op de lange termijn is het toch moeilijker dan gewoon meteen rechtuit te zijn.”

Littekens tonen

Ook de bijna twintigjarige Elisa* vertelt moedig haar verhaal. Ze worstelt al sinds haar twaalfde met een depressie en angstaanvallen, en vecht jaren tegen automutilatie. Het gaat nu goed met haar, ze rondde pas vier jaar therapie af en ze is bijna een jaar samen met haar vriend. Die leerde ze kennen via Tinder. “We spraken voor het eerst af in een parkje, op een bloedhete zomerdag”, vertelt ze. “Ik wist écht niet wat ik moest aandoen. Ik wilde dat mijn littekens op mijn armen en dijen niet opvielen, maar het was ook raar om tijdens een hittegolf met lange mouwen en een lange broek te komen aandraven. Ik koos daarom voor een

oversized T-shirt.”



“Ik had weinig verwachtingen van de date, maar het bleek supergezellig te zijn”, vervolgt ze. “Ik had overdag al wel gezien dat hij naar mijn littekens keek, en ’s avonds durfde ik hem erover aan te spreken. Hij zei toen dat hij niet snapte waarom mensen dat zichzelf aandoen, maar dat hij niet oordeelde en me beter wou leren kennen. Ik ben beginnen huilen. Het was de eerste keer dat ik me durfde openstellen. Dan zo’n positieve reactie krijgen, doet wat met je.”



Info



Digitaal

⋮ Elisa*
Organisatie van de geciteerde



Print

De maanden daarop vertelde Elisa stapje per stapje over haar problemen. “Dat begon met zeggen dat ik elke vrijdag therapie volgde. Zo moest ik hem niet keer op keer zeggen dat ik die namiddag niet kon afspreken. Daarna werd ik beetje bij beetje opener. Soms reageerde mijn vriend vrij bot, maar daarna kwam hij daarop terug. Ik begrijp het ook wel, het is moeilijk om je in te leven in situaties als je er zelf niet in zit.”



Media

“Het is bevrijdend om open en eerlijk te kunnen zijn over je verleden, maar ik raad iedereen aan om je grenzen goed aan te voelen. Vertel dingen pas wanneer het voor jou juist aanvoelt. Forceer je zeker niet.”

Liefdesleven on hold

Net als Elisa merkt ook Vanessa (28) dat je bij het daten je grenzen moet bewaken als je worstelt met mentale problemen. Tijdens haar universitaire studies werd Vanessa zes maanden lang gestalkt. Door iemand die ze had leren kennen op vakantie, maar meer wilde zijn dan alleen maar vrienden. Hij dook overal op, aan het station, in haar straat, op haar werk. Het hield pas op toen ze haar kot twee maanden lang vaarwel zei en weer terug in Limburg ging wonen. Sindsdien heeft ze last van paniekaanvallen. “Een voorbeeld: toen ik op een dag de vrienden van mijn meest recente lief ontmoette, becroop me een angstig gevoel. Ik wilde weten hoe die mannen naar me keken, of ik ze allemaal kon vertrouwen. Ik kreeg een paniekaanval. Dat zie je niet aan me, maar het voelt alsof je de longen je uit je lijf wil schreeuwen en dat niet lukt.”

(Lees verder onder de foto.)





Bron: RV
Bijschrift



Info



Digitaal



Print



Media

Vanessa is extravert, heeft twee communicatiediploma's, maar op dates krijgt ze het onderwerp amper over haar lippen. "Ik kan mijn gevoelens niet omschrijven, en dat zorgt soms voor onbegrip", vertelt ze. "Ik ben ook nog niet iemand tegengekomen die voldoende empathisch is om ermee om te kunnen. Daarom heb ik na mijn laatste relatie bewust besloten om mijn liefdesleven on hold te zetten. Ik heb een mental coach onder de arm genomen die me leert hoe ik kan praten over mijn problemen. Ik hoop dat er in de toekomst voldoende vordering is zodat ik weer kan daten. Maar momenteel neem ik nog heel bewust alle tijd die nodig is."

Aan het lijntje houden

De zichtbaarheid en de impact van de problemen bepalen mee hoe snel je open kaart speelt, zegt relatietherapeute Sarah Hertens. "Het is moeilijke thematiek, je hebt er ook heel veel gradaties in. Als je aan een rolstoel gekluisterd bent, heeft dat een enorme impact op je leven. Maar heb je bijvoorbeeld een genetische aanleg voor psychische aandoeningen zoals depressie, dan kan je dat met medicatie misschien wel perfect onder controle houden."

(Lees verder onder de foto.)



Bron: VTM
Bijschrift

Op datingapps kan je er bijvoorbeeld perfect voor kiezen om je rolstoel of beperking nog even niet in beeld te brengen, maar Sarah Hertens raadt dat af. "Als je met iemand online heel verkennende gesprekken voert omdat je nood hebt aan wat aandacht of bevestiging, dan begrijp ik dat je nog niet meteen alles op tafel gooit. Maar als er sprake is van verwachtingen of gevoelens, duurt eerlijkheid het langst. Niet alleen voor jezelf, maar het is ook belangrijk dat je potentiële geliefde weet waarvoor hij of zij komt te staan. Als je de lippen stijf op elkaar houdt, dan hou je de ander in feite aan het lijntje."

⋮ Sarah Hertens
Relatietherapeut



Info



Digitaal



Print



Media

“Ik heb zelf een aantal singles in begeleiding die worstelen met de zoektocht naar een partner”, zegt Sarah Hertens. “Zo heeft een cliënt van me moeite met de littekens van een geopereerde hazenlip, het is voor hem een drempel om voluit voor de liefde te gaan. Ik druk hem stevast op het hart dat het niet zozeer om je uiterlijk gaat, maar hoe je ermee omgaat. Als jij er stevig in staat en je weet het zelf een plaats te geven, dan zal dat ook afstralen op de ander. Humor is nog het allerbeste medicijn: met een grapje breek je het ijs en zet je de weg open voor een goed gesprek.”

Toon je troeven

“Een andere cliënt van me heeft een zware depressie gehad”, vervolgt de relatietherapeute. “Een belangrijke periode in zijn leven, en toch raad ik niet aan om op de eerste date dat onderwerp op tafel te gooien. Ik vind het beter dat je eerst rustig de tijd neemt om elkaar te leren kennen. Want meteen zware onderwerpen aansnijden, is niet bepaald aantrekkelijk.”

⋮ Sarah Hertens
Relatietherapeut

“Bovendien vind ik dat je eerst de kans moet grijpen om je troeven te laten zien. Je bent niet alleen de ziekte of aandoening waarmee je nu worstelt of in het verleden mee geconfronteerd werd”, zegt Sarah. “Je kan het stomweg vergelijken met een sollicitatiegesprek. Dan moet je ook fier, met hoofd naar boven en borst vooruit, je mooiste kanten belichten.”

De confrontatie aangaan

Relatietherapeut Sarah Hertens is er rotsvast van overtuigd: “Voelen jullie je goed bij elkaar, zien jullie toekomst en kan je jezelf bij elkaar zijn, dan komt dat gesprek er wel. En misschien sneller dan je denkt.” Maar weet je echt niet hoe je het onderwerp moet aansnijden, dan heeft ze enkele tips. “Start het gesprek vanuit jezelf. Zeg bijvoorbeeld dat je voelt dat het klikt en dat het fijn is, en dat je het daarom belangrijk vindt om eerlijk te zijn. Je deelt jouw verhaal uit respect voor de ander.”

De relatietherapeut raadt aan om het gesprek op een zelfzekere en positieve manier te voeren, maar dat is niet altijd evident. “Vormt je probleem, aandoening of beperking nog een hindernis om stevig in het leven te staan, wees daar dan eerlijk in. Zeg dat je het moeilijk vindt om de boodschap te brengen, geef aan dat je angst hebt om een negatieve indruk te maken. Benoem je gevoelens, het helpt jezelf te kalmeren en om het gesprek rustiger te voeren.”

Elisa is een pseudoniem. Ze wenst anoniem te blijven.*

Lees ook:

[Zo komen gearrangeerde huwelijken tot stand anno 2021: “Ik heb geluk gehad, het was liefde op het eerste gezicht”](https://www.hln.be/seks-en-relaties/zo-komen-gearrangeerde-huwelijken-tot-stand-anno-2021-ik-heb-geluk-gehad-het-was-liefde-op-het-eerste-gezicht~a023439b/) (<https://www.hln.be/seks-en-relaties/zo-komen-gearrangeerde-huwelijken-tot-stand-anno-2021-ik-heb-geluk-gehad-het-was-liefde-op-het-eerste-gezicht~a023439b/>). (+)

[Wel de relatie, maar niet de seks? Prof: “Aksuele mensen hebben geen laag libido, maar een volledig gebrek aan interesse”](https://www.hln.be/seks-en-relaties/wel-de-relatie-maar-niet-de-seks-prof-aseksuele-mensen-hebben-geen-laag-libido-maar-een-volledig-gebrek-aan-interesse) (+) (<https://www.hln.be/seks-en-relaties/wel-de-relatie-maar-niet-de-seks-prof-aseksuele-mensen-hebben-geen-laag-libido-maar-een-volledig-gebrek-aan-interesse>)

[maar-niet-de-seks-prof-aseksuele-mensen-hebben-geen-laag-libido-maar-een-volledig-gebrek-aan-interesse-br-br-a5216c06/](#)



Info



Digitaal



Print



Media