



DATEN IN DE OVERGANG

*Wat niemand
je vertelt*

Welkom

Fijn dat je er bent.

Ik weet dat je deze gids niet zomaar hebt gekocht. Je hebt waarschijnlijk al een tijdje rondgekeken. Misschien heb je al het een en ander aan dating-adviezen gelezen. Misschien heb je al geprobeerd om te daten en ben je vastgelopen.

En nu zit je hier. Met deze gids En misschien denk je: gaat dit me dan wel helpen?

Na het lezen weet je precies waar je staat en wat je eerste stappen zijn. Je krijgt helderheid over waarom daten in de overgang zo moeilijk voelt. Je krijgt inzicht in je patronen en saboterende gedachten. En je krijgt concrete handvatten om aan de slag te gaan - van profielopbouw tot het herkennen van rode vlaggen.

Waarom ik dit schreef

Ik werk al meer dan twintig jaar als psycholoog en relatietherapeut. En de laatste jaren zie ik steeds vaker vrouwen van 45+ die vastlopen in het daten.

Niet omdat ze niet aantrekkelijk zouden zijn. Integendeel, het zijn prachtige vrouwen. Niet omdat er geen leuke mannen zijn. Die zijn er ook zeker wel. Maar wel omdat de overgang alles op zijn kop zet. En daar praat niemand over.

Er zijn genoeg boeken over daten. En genoeg boeken over de overgang. Maar nergens staat wat er gebeurt als die twee samenkomen.

Dus schreef ik deze gids. Voor jou. Voor alle vrouwen die in dit schuitje zitten. Die zich onzichtbaar voelen. Die niet meer weten wie ze zijn.

Ik heb zelf de overgang meegemaakt. Ik weet hoe het voelt als je lichaam dingen doet waar je niet om hebt gevraagd. Ik weet hoe het voelt als je emoties een achtbaan zijn. Ik weet hoe het voelt als je voor de spiegel staat en denkt: wie ben ik?
En ik weet hoe het is om te daten tijdens die chaos.

Dus als ik schrijf, schrijf ik vanuit ervaring. Mijn eigen ervaring. En uit de ervaring van vele vrouwen die ik de afgelopen jaren heb begeleid.

Deze gids is voor jou.

Caroline



Hallo lieve, mooie vrouw,

Je lichaam doet dingen die je niet herkent. Je emoties zijn een achtbaan die je niet zelf hebt gekozen. Je staat voor de spiegel en denkt: wie ben ik in godsnaam geworden? En dan wil je ook nog daten? HELP!!!

Ik zie dit zo vaak gebeuren. Vrouwen van 45, 50, 55+ jaar die na een scheiding, een lange periode alleen, of gewoon omdat ze er weer aan toe zijn, de liefde een kans willen geven. En ze lopen vast. Niet omdat ze niet aantrekkelijk zijn. Integendeel. Niet omdat er geen mannen zijn. Die zijn er wel. Maar omdat de overgang alles op zijn kop zet. Maar daar praat bijna niemand over.

Er zijn talloze boeken over daten. En er zijn stapels boeken over de overgang. Maar nergens staat wat er gebeurt als die twee werelden botsen. Niemand vertelt je dat je ineens drie keer zo emotioneel reageert op een simpel app-bericht. Niemand legt uit waarom je je onzichtbaar kunt voelen, terwijl je nog steeds een prachtige, krachtige vrouw bent. Niemand zegt dat die extra kilo's niet het probleem zijn, maar dat de gedachte dat ze een probleem zijn, je saboteert.

Daarom schreef ik deze gids voor je. En daarom heb ik het programma *Daten in de overgang* ontwikkeld. Ik zag de worsteling, de frustratie, de eenzaamheid van zoveel vrouwen en ik wist: hier moet een oplossing voor komen.

Wie ben ik? Ik ben Caroline Korsten, de liefdespsycholoog, expert op het gebied van relaties en zelfontwikkeling. Ik heb me gespecialiseerd in de unieke uitdagingen waar vrouwen in de overgang tegenaan lopen als ze willen daten.

En ik ben zelf ook door de overgang gegaan. Ik werd wedure op mijn 45e en een paar jaar daarna wilde ik ook gaan daten. En dat was echt werkelijk waar één grote ramp. En ook ik dacht dat het allemaal aan mij lag. Dat ik te oud, te dik, te.... vul maar in... was.

Maar dat is niet waar.

Ik snap het als je nu denkt: "Ja, maar het voelt wel zo." En dat gevoel moet serieus genomen worden. Want daten tijdens de overgang is anders. Je bent anders. Je lijf is anders. Je energie is anders. Je gevoelens zijn anders.

Deze gids geeft je inzicht in wat er gebeurt. In je lijf, in je hoofd, en in je dating gedrag. Het geeft je praktische handvatten om te beginnen, of om door te gaan als je al bezig bent. Het helpt je patronen herkennen die je tegenwerken. En het geeft je de basis om weer te gaan daten vanuit wie je nu bent. Niet vanuit wie je was, of wie je denkt dat je zou moeten zijn.

Wat je in deze gids vindt:

- Wat de overgang doet met jouw zelfbeeld en je dating game
- Welke gedachten je saboteren (en hoe je daarmee omgaat)
- Waarom je steeds op hetzelfde type man valt
- Hoe je praktisch aan de slag gaat (profiel, apps, dates plannen)
- Hoe je jouw lijf als kompas gebruikt tijdens dates
- Wat je doet als het tegenzit (en dat doet het gegarandeerd)

Ben jij er klaar voor? Laten we snel gaan beginnen.

Hoofdstuk 1

WAT DE OVERGANG DOET MET JE DATING-GAME

"Ik weet niet meer wie ik ben."

Ik hoor deze zin bijna wekelijks. Van vrouwen die altijd precies wisten waar ze stonden. Die hun leven op orde hadden.

En nu? Nu zitten ze op een dating app en weten ze niet eens meer hoe ze een profiel moeten maken. Ze twijfelen aan elke foto. Aan elke zin. Aan zichzelf. Want er is iets fundamenteels veranderd. En dat iets, of eigenlijk moet ik zeggen die iemand, dat ben jij.

Je lijf werkt anders. Je emoties zijn anders. Je energie is anders. Je zelfvertrouwen is gekelderd. En niemand vertelt je dat dit normaal is. Niemand zegt: "Ja, daten tijdens de overgang is kut. En hier is waarom."

Dus doe ik dat nu.

Alles verschuift

Laten we beginnen bij wat er echt aan de hand is.

De overgang is niet alleen opvliegers en slecht slapen. Het is een complete identiteitsverschuiving.

Jarenlang wist je wie je was. Je had rollen. Moeder. Partner. Dochter. Collega. Vriendin. Die rollen gaven je waarde. Die rollen zeiden: dit ben ik, dit doe ik, dit is mijn plek in de wereld.

En dan verschuift het allemaal. De kinderen gaan weg, het huis uit. Om te gaan studeren, of om gewoon op zichzelf te gaan wonen. Of ze hebben je niet meer zo nodig. Je relatie is voorbij. Je bent gescheiden. Of je partner is overleden.

Je werk? Dat geeft niet meer wat het gaf.

En ineens sta je daar. En denk je: oké, en nu?
Want zonder die rollen - wie ben je dan?

Niet: niemand. Maar: wie?

Dat is de vraag waar je mee worstelt. En die vraag maakt daten ontzettend moeilijk.

Want hoe date je als je niet weet wie je bent? Hoe vertel je over jezelf als je zelf twijfelt? Hoe laat je jezelf zien als je het gevoel hebt dat er weinig te zien valt?

Wat er in je lijf gebeurt

Laten we even heel praktisch zijn. Want de overgang niet alleen biologisch, maar ook emotioneel. En dat heeft directe impact op hoe jij je voelt als je moet daten.

Hormonen die je zelfvertrouwen kapen

Je oestrogeen daalt. Het hormoon dat jarenlang voor een stabiele stemming zorgde, voor veerkracht, voor een gevoel van "ik kan dit", neemt af. En in de plaats daarvan krijg je schommelingen. De ene dag voel je je sterk, de volgende dag heb je het gevoel dat je niks waard bent.

En dan moet je matchen met een man op een dating-app? Dan moet je flirten? Dan moet je jezelf interessant en aantrekkelijk voelen?

Veel succes.

Brain fog en emotionele chaos

Misschien herken je dit: je leest een app-bericht en je weet even niet wat je moet terugschrijven. Of je bent op een date en je vergeet wat je wilde zeggen. Of je huilt om iets waar je normaal gesproken om zou lachen.

Dat is brain fog. Dat is cortisol (het stresshormoon) dat de overhand heeft omdat je oestrogeen is afgenomen. Dat is dus je brein dat even niet meewerkt.

En weet je wat het ergste is? Dat je denkt dat het aan jou ligt. Dat je denkt: ik ben niet meer scherp genoeg. Ik ben saai. Ik ben te emotioneel.

Terwijl je gewoon middenin een hormonale transitie zit die iedereen zou omverblazen.

Het libido-raadsel

Sommige vrouwen verliezen tijdens de overgang alle interesse in seks. Andere vrouwen krijgen juist een tweede seksuele bloei. En weer andere vrouwen wisselen dat af - de ene week nul zin, de volgende week kan het niet op.

Allemaal normaal. Allemaal overgang.

Maar het maakt daten wel gecompliceerd. Want wanneer vertel je dat? Hoe ga je ermee om? En wat als je lichaam iets anders wil dan je hoofd? Ik kom hier later nog op terug. Maar voor nu: weet dat het niet gek is. Het is biologie.

De invloed op daten

Oké, dus je zit in een hormonale storm. Je identiteit is aan het schuiven. En dan ga je ook nog eens daten. Wat gebeurt er dan?

Je voelt je onzichtbaar.

Dit is misschien wel het meest pijnlijke. Vrouwen van 45+ voelen zich letterlijk onzichtbaar. In de supermarkt, op straat, en ja, ook online.

Is dat waar? Nee, niet helemaal. Er zijn genoeg mannen die geïnteresseerd zijn. Maar het voelt wel zo. Omdat jij jezelf anders ziet. Omdat de maatschappij je misschien ook wel anders ziet.

Het is niet eerlijk. Maar het is wel de realiteit. En als je daar niet mee leert omgaan, dan blijf je thuis zitten omdat je denkt dat niemand je meer wil.

Terwijl je nog steeds een mooie, interessante, warme vrouw bent.

Je energieniveau schommelt

Maandag voel je je top. Donderdag ben je compleet leeg. Zaterdag heb je een date gepland, maar op zaterdag heb je helemaal geen zin meer.

Dat is geen gebrek aan motivatie. Dat is geen "ik wil eigenlijk niet daten". Dat is overgang.

Je energie is niet onvoorspelbaar. Je hebt minder reserves. Je herstelt langzamer. En als je dat niet begrijpt, ga je jezelf pushen op momenten dat je lichaam rust nodig heeft. En dan raak je nog meer uitgeput. Daten tijdens de overgang vraagt om energie management. Om plannen die flexibel zijn. Om begrip voor jezelf dat je niet altijd "aan" kunt staan.

Je lichaam verandert

Laten we eerlijk zijn: de meeste vrouwen komen aan tijdens de overgang. Niet allemaal, maar veel wel. Een paar kilo, soms meer. De verdeling verandert: minder taille, meer buik. Je huid verandert. Je haar wordt dunner of grijs.

En jij denkt: wie wil mij nog?

Maar geloof me... die extra kilo's zijn niet het probleem.

Jouw gedachten over die kilo's zijn het probleem.

Want er zijn genoeg mannen die een vrouw met rondingen aantrekkelijk vinden. Die grijze haren geen probleem vinden. Die houden van een vrouw die lekker in haar vel zit, ongeacht haar maatje.

Maar als jij niet goed in je vel zit? Als jij je schaamt voor je lichaam? Als jij je onzichtbaar maakt omdat je denkt dat je niet goed genoeg bent?

Dan straal je dat uit. En dan wordt het inderdaad moeilijk.

Het gaat niet om je lichaam. Het gaat om hoe jij tegen je lichaam aankijkt.

Laten we even checken of dit bij jou speelt. Vink mentaal af wat je herkent:

- Je voelt je emotioneler dan normaal, vooral als het over dating gaat
- Je hebt dagen dat je vol energie bent en dagen dat je leeg bent
- Je twijfelt aan je aantrekkelijkheid op een manier die je vroeger niet deed
- Je vergeet dingen of voelt je minder scherp
- Je hebt het idee dat mannen langs je heen kijken
- Je bent aangekomen en dat speelt een rol in je dating zelfvertrouwen
- Je libido is onvoorspelbaar of afwezig
- Je weet niet meer goed wie je bent, los van je oude rollen
- Je voelt je soms onzichtbaar

Hoe meer je herkent, hoe belangrijker het is dat je begrijpt: dit is de overgang. En daar kun je mee leren omgaan.

Want hier is het goede nieuws: als je begrijpt wat er gebeurt, kun je er ook mee werken.

Je hoeft niet te wachten tot de overgang voorbij is. Je hoeft jezelf niet op te krikken tot een energieniveau dat niet bij je past. Je hoeft niet te doen alsof je 35 bent.

Je kunt daten vanuit waar je nu bent. Met de energie die je hebt. Met het lichaam dat je hebt. Met de emoties die je hebt.

Maar dan moet je wel eerst snappen wat je tegenhoudt. En dat zit niet alleen in je lijf. Dat zit ook tussen je oren.

En daar gaan we het nu over hebben.

Hoofdstuk 2

DE STEM IN JE HOOFD DIE JE SABOTEERT

Je hebt je profiel al drie keer gemaakt en drie keer weer verwijderd. Je zit naar die app te kijken en denkt: wie wil mij nou? Ik ben te oud, te dik, te saai. En dan sluit je de app maar weer.

Want waarom zou je? Je weet toch hoe het afloopt. Alle leuke mannen willen jongere vrouwen, slankere vrouwen, energiekere vrouwen. Je hebt geen schijn van kans.

Of misschien heb je die gedachten niet. Misschien heb je andere gedachten. Maar je hebt ze wel. Die stem in je hoofd die zegt dat het toch niet gaat lukken. Die je tegenhoudt voordat je überhaupt begint.

En dat is het venijnige aan gedachten: ze voelen als feiten. Maar dat zijn ze niet.

De grootste dating-leugens die je jezelf vertelt

Laten we er vier langslopen. De leugens die ik het meest hoor. En die de meeste schade aanrichten.

Leugen 1: "Ik ben te oud"

Nee. Je bent niet te oud. En ja, er zijn mannen die jonge vrouwen prefereren. Die zijn er altijd geweest. Maar wees nou eens eerlijk... waarom zou je tijd verspillen aan een man die niet volwassen genoeg is om de waarde van een vrouw met levenservaring te zien?

Er zijn genoeg mannen van jouw leeftijd, of ouder, die op zoek zijn naar een vrouw die weet wie ze is. Die niet meer hoeft te bewijzen. Die niet meer speelt. Die gewoon echt is.

En ja, misschien matchen er minder mannen met je dan toen je 30 was. Maar liever minder matches met de juiste mannen, dan veel matches met jongetjes die niet weten wat ze willen.

Je bent niet te oud. Je bent te kritisch op jezelf.

Leugen 2: "Ik ben te dik"

Zelfde verhaal. Er zijn mannen die alleen slanke vrouwen willen. Oké. Doe!

Maar er zijn ook genoeg mannen die vrouwelijke vormen mooi vinden. Die houden van zachtheid. Die het helemaal niet erg vinden dat je geen maatje 36 meer hebt.

Mannen die jou afwijzen om je gewicht? Die zijn niet jouw type. Want een man die alleen op uiterlijk let, is geen man met wie je een diepe verbinding gaat hebben.

Het probleem is niet je gewicht. Het probleem is dat jij denkt dat je gewicht het probleem is. En dat straalt je uit. Die onzekerheid, die schaamte, dat verstoppert. Dat voelen mannen. En daar haken ze op af. Niet omdat je te dik zou zijn. Maar omdat je niet lekker in je eigen vel zit.

Leugen 3: "Alle goede mannen zijn al bezet"

Dit is wat we in de psychologie confirmation bias noemen. Je ziet wat je wilt zien.

Je let op alle mannen die bezet zijn. Op alle mannen die niet beschikbaar zijn. Op alle mannen die "perfect zijn maar helaas getrouwd".

En de single mannen? Die zie je niet. Of je vindt ze niet interessant. Of je hebt meteen een reden waarom het niks wordt.

Ja, veel mannen van jouw leeftijd zijn in een relatie. Maar niet allemaal. Er zijn genoeg mannen gescheiden. Genoeg weduwnaren. Genoeg mannen die nooit getrouwd zijn geweest en nu wel willen.

Maar als jij al hebt besloten dat ze er niet zijn? Dan zie je ze ook niet.

Leugen 4: "Ik moet eerst mezelf op orde hebben"

Wat ik nu ga zeggen, klinkt misschien hard.
Dit is uitstelgedrag.

"Ik moet eerst tien kilo afvallen."

"Ik moet eerst een nieuwe baan hebben."

"Ik moet eerst mijn huis verbouwen."

"Ik moet eerst over mijn ex heen zijn."

En wanneer ben je dan klaar?

Hier is de waarheid: je wordt nooit helemaal "klaar". Je zult nooit het gevoel hebben dat je 100% op orde bent. Dat moment komt niet.

Dating is geen eindbestemming die je bereikt als je perfect bent. Dating is een proces. En je leert tijdens dat proces.

Als je wacht tot je helemaal klaar bent, wacht je voor altijd.

Hoe je brein je beschermt

Waarom doen we dit? Waarom saboteren we onszelf met dit soort gedachten?
Omdat je brein je wil beschermen.

Je brein wil voorkomen dat je gekwetst wordt. Het wil voorkomen dat je afgewezen wordt. Het wil voorkomen dat je teleurgesteld wordt.

En de beste manier om dat te voorkomen? Niet beginnen.

Als je niet date, kun je ook niet afgewezen worden. Als je jezelf al afwijst, hoeft een ander dat niet te doen. Als je jezelf onzichtbaar maakt, hoef je niet bang te zijn dat iemand je ziet en niet goed genoeg vindt.

Het is een survival-mechanisme. En het werkte vroeger misschien. Maar nu? Nu houdt het je klein.

Denkfouten die je maakt

Catastroferen/doemdenken

"Ik blijf alleen. Ik vind nooit meer iemand. Het wordt toch niks."

Dit heet catastroferen. Je bedenkt het slechtst mogelijke scenario en doet alsof dat de enige uitkomst is.

Maar is het waar? Nee. Misschien blijf je wel alleen. Misschien vind je wel iemand. Je weet het niet. Niemand weet het.

Maar door te doemdenken maak je de kans op iets moois een stuk kleiner. Want als je ervan overtuigd bent dat het toch niks wordt, waarom zou je dan je best doen?

Gedachtenlezen

"Hij vindt me vast te saai. Hij denkt vast dat ik te oud ben. Hij ziet me niet eens staan."

Tenzij je helderziend bent, weet je niet wat hij denkt. Je verzint het. En meestal verzin je iets negatiefs.

Jij denkt dat je te oud/dik/saai bent, dus je denkt dat hij dat ook denkt. Maar misschien denkt hij helemaal niks. Misschien vindt hij je juist interessant. Misschien heeft hij ook twijfels en durft hij niet te matchen.

Je weet het niet. Dus stop met gedachten lezen en begin met observeren.

Alles-of-niets denken

"Alle mannen zijn eikels. Online dating werkt niet. Ik kan dit niet."

Alles of niets. Zwart of wit. Geen grijstinten. Het is niet waar dat alle mannen eikels zijn. Sommige wel, sommige niet. Online dating werkt niet voor iedereen, maar voor sommige mensen wel. Je kunt sommige dingen niet, maar veel dingen wel.

Dit soort denken maakt de wereld klein en beangstigend. En het klopt niet.

Gedachte versus feit

Ik ga je een simpele tool geven die je kunt gebruiken als je merkt dat je jezelf saboteert.

Vraag jezelf af: Is dit een gedachte of een feit?

- "Ik ben te oud" = gedachte (want te oud voor wie? volgens wie?)
- "Ik ben 60 jaar" = feit (dat staat in mijn paspoort)
- "Niemand wil mij" = gedachte (heb je alle mannen op aarde gevraagd?)
- "Ik heb deze week geen matches gehad" = feit
- "Ik ben onaantrekkelijk" = gedachte (volgens wiens maatstaf?)
- "Ik voel me onzeker over mijn uiterlijk" = feit (het is jouw gevoel)

Zie je het verschil?

Een feit kun je niet veranderen. Een gedachte wel.

Als je een gedachte herkent als gedachte, verliest die zijn macht. Het is niet meer de waarheid. Het is een interpretatie. En interpretaties kun je bijstellen.

Laten we kijken naar 2 vrouwen, laat ik ze Sandra en Petra noemen. Allebei 50, allebei single, allebei op een dating app.

Ze matchen allebei met een man die na drie dagen ineens stopt met appen.

Sandra denkt:

"Zie je wel. Hij vond me niet leuk. Ik ben te oud. Dit werkt nooit. Waarom zou ik doorgaan?"

Gevolg: Sandra verwijdert de app. Ze voelt zich rot. Ze besluit dat daten niks voor haar is.

Petra denkt:

"Jammer. Misschien kwam er iets tussen. Misschien vond hij geen klik. Kan gebeuren. Volgende."

Petra blijft swipen. Ze voelt zich niet geweldig, maar ze gaat door. Een week later heeft ze een leuke date.

Zelfde situatie. Andere gedachten. Andere uitkomst.

Sandra's gedachten zijn niet waar. Maar ze voelen wel waar. En daarom bepalen ze haar gedrag.

Petra's gedachten zijn realistischer. En daardoor blijft ze in beweging.

Het verschil zit niet in de situatie. Het verschil zit in hoe je de situatie interpreteert.

Vang je sabotage gedachten

Tijd voor actie. Pak pen en papier. Schrijf je top 3 sabotage-gedachten op. De gedachten die je het vaakst hebt als je aan daten denkt.

Bijvoorbeeld:

- "Ik ben te oud voor dit gedoe"
- "Ik ben niet interessant genoeg"
- "Mannen willen toch alleen slanke vrouwen"

Heb je ze? Mooi.

Nu ga je ze testen. Voor elk van die gedachten vraag je jezelf af:

- Is dit een feit of een gedachte?
- Waar is het bewijs voor? (niet je gevoel, maar echt bewijs)
- Waar is het bewijs tegen? (zijn er uitzonderingen?)
- Wat zou je tegen een vriendin zeggen die dit denkt?

Doe dit rustig. Neem de tijd.

Je weet nu dat je gedachten je in de weg zitten. Dat ze je klein houden. Dat ze je tegenhouden. Maar er is nog iets anders dat meespeelt. Iets wat dieper zit. Iets wat je misschien niet eens ziet.

Want je gedachten komen ergens vandaan. Uit patronen die je jaren geleden hebt geleerd. Uit ervaringen die je hebt gehad. Uit relaties die je hebt gehad.

En die patronen? Die bepalen wie je aantrekt. En wie jou aantrekt.

Hoofdstuk 3

WAAROM JE
STEEDS OP
HETZELFDE
TYPE VALT

Het gebeurt weer.

Je matcht met een man. Hij is charmant. Hij geeft je het gevoel dat je speciaal bent. Jullie appen dagenlang. Er is chemie. Er is aandacht. Je voelt je gezien.

En dan wordt het stil. Of vaag. Of hij is "gewoon te druk".

Of: jullie hebben een paar dates gehad. Het voelt goed. Hij zegt dat hij je leuk vindt. Maar concrete afspraken maken? Dat lukt niet.

Of: hij deelt zijn hele levensverhaal met je. Al zijn pijn, zijn trauma's, zijn verschrikkelijke ex. En jij luistert. Je geeft advies. Je wilt hem helpen. Maar wat hij voor jou doet? Daar kom je niet aan toe.

Herken je het?

Als dit meer dan één keer is gebeurd, zit je in een patroon. En dat patroon speelt zich steeds weer af. Andere man, zelfde liedje.

Waarschijnlijk voelt het voor jou niet als een patroon. Het voelt als een klik. Het voelt als "dit is het".

Maar het is het niet. Het is herkenning. En herkenning voelt als thuis. Alleen is "thuis" niet altijd veilig.

Je liefdespatroon: wat je aantrekt en waarom

Iedereen heeft een liefdespatroon. Een automatische reactie als het om relaties gaat.

Die reflex is gevormd toen je klein was. Door hoe je ouders met elkaar omgingen. Door hoe er naar jou gekeken werd (of juist niet). Door wat je moest doen om gezien te worden. Om liefde te krijgen. Om erbij te horen. En die reflex bepaalt nu - zonder dat je het doorhebt - wie jij interessant vindt. En wie niet.

Voorbeeld 1: De redder

Misschien was jij als kind degene die zorgde. Voor je moeder. Voor je broertje. Voor de vrede. Je leerde: als ik nuttig ben, word ik gezien. Als ik zorg, krijg ik liefde.

En nu? Nu val je op mannen die zorg nodig hebben. Die veel aan hun hoofd hebben. Die "het even zwaar hebben". Want daar kun jij goed in zijn. Daar kun jij wat mee.

Alleen vergeet je ondertussen jezelf. Want jouw behoeften? Die vind je niet zo belangrijk. Daar kom je toch nooit aan toe.

Voorbeeld 2: De jager

Misschien moest je als kind knokken voor aandacht. Je moeder of vader was er wel, maar ook weer niet. Soms warm, soms koud. Onvoorspelbaar.

En nu? Nu val je op mannen die onbereikbaar zijn. Die je niet helemaal kunnen geven wat je nodig hebt. Want dat is spannend. Dat voelt als verliefdheid. Dat voelt als "als hij mij maar ziet, dan wordt het goed".

Alleen wordt het niet goed. Want een man die onbereikbaar is, blijft onbereikbaar.

Voorbeeld 3: De vermijder

Misschien leerde je: afhankelijk zijn is gevaarlijk. Te veel voelen is zwak. Dichtbij komen is te kwetsbaar.

En nu? Nu val je op mannen die ook afstand houden. Of je haakt af zodra een man te dichtbij komt. Want intimiteit is eng. Echt gezien worden is te spannend.

Alleen blijf je dan wel alleen. Want zonder kwetsbaarheid, geen verbinding.

Welke herken jij?

Je hoeft niet alles te begrijpen. Maar als je weet wat jouw patroon is, kun je hem onderbreken. En dat is de eerste stap naar iets nieuws.

Welke bril heb jij op?

Ik ga heel even psychologisch worden, maar dan wel in gewone taal. Want dit is te belangrijk om over te slaan.

Je hebt patronen. Dat zijn diepgewortelde overtuigingen over jezelf, over anderen, over relaties. Ze zijn vaak ontstaan in je jeugd, en ze kleuren alles wat je ziet.

Het is alsof je door een bril kijkt. En die bril bepaalt wat je ziet. Ook als de werkelijkheid anders is.

De Verlatings-bril

"Iedereen gaat uiteindelijk weg. Ik ben het niet waard om te blijven."

Als je deze bril op hebt, ben je continu alert op signalen dat hij weggaat. Een bericht dat iets later komt? Hij heeft geen zin meer in je. Hij zegt dat hij het druk heeft? Hij zoekt een uitweg.

En wat gebeurt er? Je gedraagt je alsof hij al bezig is te vertrekken. Je wordt aanhankelijk of juist afstandelijk. En daarmee jaag je hem weg. Waardoor je bevestigd wordt in je overtuiging: zie je wel, iedereen gaat weg.

De Zelfopofferings-bril

"Ik moet zorgen voor anderen. Mijn behoeften zijn niet belangrijk."

Je valt op mannen die veel nodig hebben. En jij geeft. En geeft. En geeft. Totdat je leeg bent. En dan voel je je ongelukkig. Maar je zegt niks. Want jouw behoeften? Die zijn toch niet belangrijk.

En hij? Hij merkt het niet eens. Want jij hebt nooit gezegd dat je iets nodig had.

De Wantrouwen-bril

"Mannen doen je pijn. Ik kan niemand vertrouwen."

Je checkt zijn telefoon. Je test hem. Je zoekt naar bewijs dat hij niet te vertrouwen is. En raad eens? Je vindt het ook. Want als je ergens naar zoekt, vind je het. Ook als het er niet is.

En wat gebeurt er? Hij voelt je wantrouwen. Hij voelt zich gecontroleerd. En hij gaat weg. Waardoor je denkt: zie je wel, ik kon hem niet vertrouwen.

Zie je hoe dit werkt?

De bril waardoor je naar de wereld kijkt, zorgt ervoor dat je ziet wat je verwacht te zien. En dat je je gedraagt op een manier die je bril bevestigt.

Het is een vicieuze cirkel. Maar het goede nieuws is: als je het ziet, kun je het doorbreken.

Hechtingstijlen: jouw dans in relaties

Nog één ding dat ik wil noemen: je hechtingsstijl.

Ik ga dit niet te ingewikkeld maken, want daar zijn boeken over geschreven als je daar meer over wilt weten.

Maar in het kort... we onderscheiden veilige en onveilige hechting. En onveilige hechting kunnen we onderverdelen in angstige, vermijdende en gedesorganiseerde hechting.

Veilige hechting

Je kunt dichtbij zijn én zelfstandig zijn. Je kunt verbinding maken zonder jezelf te verliezen. Je kunt je kwetsbaar opstellen zonder bang te zijn dat je te veel bent. Dit is waar je naartoe wilt. En het kan geleerd worden.

Angstige hechting

Je wilt dichtbij zijn. Je wilt weten dat hij er voor je is. Je wilt zekerheid. Maar die zekerheid krijg je nooit echt. Dus je checkt. Je vraagt bevestiging.

En wat doen mannen dan? Ze trekken zich terug. Want het voelt als druk.

Vermijdende hechting

Je wilt verbinding, maar niet te dichtbij. Als het te intiem wordt, ga je op de rem. Je hebt ruimte nodig. Autonomie. Je eigen leven.

En wat gebeurt er? Mannen voelen zich buitengesloten. Of: je trekt mannen aan die ook vermijdend zijn. En dan heb je twee mensen die om elkaar heen draaien maar elkaar nooit echt raken.

Gedesorganiseerde hechting

Dit is de moeilijkste. Je wilt dichtbij zijn, maar als hij dichtbij komt, raak je in paniek. Je verlangt naar verbinding, maar verbinding voelt gevaarlijk. Je trekt hem aan en duwt hem weg. Soms binnen één gesprek.

Dit komt vaak voor bij vrouwen die trauma hebben. Die als kind niet veilig waren bij de mensen die ze nodig hadden. Liefde en pijn waren verweven. En nu? Nu weet je niet of je moet rennen of blijven. Je lijf zegt: gevaar. Je hart zegt: ik wil dit.

En wat gebeurt er? Je gedrag is onvoorspelbaar. Voor hem, maar ook voor jezelf. De ene dag wil je hem. De volgende dag niet. En dat jaagt mannen weg. Of je trekt mannen aan die net zo chaotisch zijn als jij je voelt.

Wat is jouw stijl?

Als je angstig gehecht bent, val je waarschijnlijk op vermijdende mannen. Want die voelen spannend. Want die moet je veroveren.

Als je vermijdend gehecht bent, val je waarschijnlijk op angstige mannen. Of je haakt af zodra een veilige man interesse toont. Want veilig voelt saai.

Als je gedesorganiseerd gehecht bent, val je waarschijnlijk op mannen die net zo onvoorspelbaar zijn als jij je voelt. Of op mannen die gevaarlijk aanvoelen. Want chaos is vertrouwd. Rust voelt eng.

Als je veilig gehecht bent? Dan val je op veilige mannen. En dat voelt... rustig. Gewoon. Niet als een achtbaan. Maar wel als thuis. Op een goede manier.

De STOP-Knop: Herkennen wanneer je in een oud patroon schiet

Begrijpen dat je patronen hebt is één ding. Het is iets anders om ze te onderbreken.

Een simpele methode die je kunt gebruiken is de STOP-knop.

Als je merkt dat je op een bepaalde manier voelt of gedraagt, vraag jezelf af:

S - Situatie: Wat gebeurt er? (Bijvoorbeeld: Hij appt niet terug.)

T - Trigger: Wat voel je? (Bijvoorbeeld: Paniek. Angst dat hij weg is.)

O - Oud patroon: Herken je dit gevoel? Is dit bekend? (Bijvoorbeeld: Ja, dit voelde ik ook bij mijn ex. En bij mijn vader.)

P - Pauze: Stop. Doe niks. Adem.

En dan kies je. Bewust.

Je kunt je oude patroon volgen: meteen appen, checken, aandacht vragen, je verliezen in paniek.

Of je kunt iets nieuws doen: wachten. Ademhalen. Jezelf geruststellen. Beseffen dat dit over jouw oude pijn gaat, niet over deze man.

Dit is geen eenmalige oefening. Dit is een proces.

Maar elke keer dat je de STOP-knop indrukt, word je vrijer. Elke keer dat je een oud patroon herkent en niet automatisch volgt, creëer je ruimte voor iets nieuws.

Rode vlaggen die je negeert

Eigenlijk weet je het wel. Je voelt het. Maar je negeert het. Rode vlaggen.

"Maar hij heeft ook zijn trauma's..."

Ja. Iedereen heeft trauma's. Maar dat betekent niet dat jij zijn therapeut moet zijn. Dat betekent niet dat jij hem moet redden. Dat betekent niet dat zijn gedrag oké is omdat hij het moeilijk heeft gehad.

Een man met trauma's mag een man zijn met trauma's. Maar hij moet er wel aan werken. En jij hoeft niet te wachten tot hij "genezen" is.

"Hij is gewoon druk..."

Iedereen is druk. Maar mensen maken tijd voor wat belangrijk is. Als hij structureel geen tijd heeft, ben je niet belangrijk genoeg. En ja, dat is pijnlijk om te horen. Maar het is wel waar.

Geloof zijn gedrag. Niet zijn woorden.

"Het komt wel goed als hij mij beter leert kennen..."

Nee. Jij bent niet zijn reddingsboot. Jij bent niet degene die hem kan laten zien hoe liefde werkt. Jij bent niet degene die hem zal veranderen.

Hij moet zichzelf veranderen. En daar kun jij niet voor zorgen. Hoe graag je dat ook wilt.

Patronen kun je doorbreken

Je hoeft niet steeds hetzelfde mee te maken. Je kunt leren andere keuzes te maken. Je kunt leren je eigen gedrag te zien. Je kunt leren rode vlaggen te herkennen en niet te negeren. Maar het vraagt tijd. En eerlijkheid.

Want misschien moet je toegeven dat die man waar je al weken mee appt, niet beschikbaar is. Misschien moet je erkennen dat jij altijd degene bent die geeft, maar nooit krijgt. Misschien moet je zien dat je steeds wegren voor mannen die wel beschikbaar zijn, omdat die niet spannend voelen.

Herken jij jouw patroon?

Denk aan je laatste twee of drie dates, of relaties, of mannen waar je mee hebt geappt. Beschrijf heel kort:

- Wat trok je in hem aan?
- Hoe voelde het in het begin?
- Hoe liep het af?
- Wat was jouw rol in die dynamiek?

Schrijf het op. En dan kijk je of je een patroon ziet. Een rode draad. Iets wat terugkomt. Dat is jouw patroon. En het herkennen ervan is de eerste stap om het te veranderen.

Oké, je weet nu waarom je steeds op hetzelfde type valt. Je begrijpt dat je patronen hebt. En dat die patronen je tegenhouden.

Maar nu moet je ook nog daten. Praktisch. In de echte wereld.

En daar zit een probleem. Want hoe maak je een profiel dat authentiek is, maar ook mannen aantrekt? Hoe plan je een date als je niet weet hoeveel energie je volgende week hebt? Hoe blijf je veilig?

Daar gaat het over in hoofdstuk 4.

Hoofdstuk 4

DATEN IN DE PRAKTIJK

Je zit met je telefoon in je hand. Je hebt je profiel eindelijk af. Drie foto's, een korte tekst. Het ziet er oké uit. Maar je durft niet op "opslaan" te drukken. "Wat als ze me lelijk vinden?" denk je. "Wat als niemand swipet? Wat als ik mezelf voor gek zet?"

En dat is het probleem. Het is niet de app. Het is niet het profiel. Het zijn niet de mannen. Het is hoe jij naar jezelf kijkt. En dat bepaalt hoe je jezelf presenteert.

Je profiel: authentiek of aantrekkelijk?

Laten we beginnen bij het begin: je profiel. Moet je jezelf verkopen, of moet je eerlijk zijn?

Het antwoord is: allebei.

Eerlijk zijn betekent niet: alle ellende eruit gooien.

Ik zie profielen voorbij komen met teksten als:

- "Geen players, leugenaar, of tijdverspillers."
- "Ik ben geen 20 meer, maar ik heb wel veel te bieden."
- "Als je alleen op uiterlijk let, swipe maar door."

Dit is allemaal angst. Angst dat je afgewezen wordt. Angst dat je niet goed genoeg bent. Angst dat mannen je niet zullen zien.

En wat doet deze angst? Het jaagt mannen weg. Want niemand wil iemand die al bij voorbaat aan het verdedigen is.

Authentiek zijn betekent: laten zien wie je bent, zonder je te verontschuldigen.

Dus niet: "Ik ben geen 20 meer."

Maar: "Ik ben een vrouw die weet wat ze wil."

Niet: "Geen tijdverspillers."

Maar: "Ik zoek een man die tijd maakt voor wat belangrijk is."

Zie je het verschil? Het gaat niet om wat je niet bent. Het gaat om wat je wel bent.

Wat zet je in je bio?

Hou het kort. Hou het licht. Hou het menselijk. En laat zien wie jij bent.

Een simpele structuur:

Ik ben een vrouw die... (iets specifiek over wie je bent)

Voorbeeld: ...het Pieterpad aan het lopen is, graag tot diep in de nacht filosofeert, en niet kan kiezen tussen thee en wijn.

Mijn leven is nu... (Context, maar specifiek)

Voorbeeld: "...yoga op zondagochtend, spontane roadtrips, en verse kruiden op m'n balkon.

Ik zoek een man die... (Wat moet hij hebben/kunnen?)

Voorbeeld: ...kan lachen om zichzelf, houdt van goede gesprekken, en af en toe een weekendje weg wil.

Zie je het verschil?

Niet: Ik hou van wandelen, luisteren en eerlijkheid.

Maar: Ik loop het Pieterpad, luister naar true crime podcasts, en kan niet zonder m'n dagelijkse cappuccino.

Niet: Mijn leven is rustig en klaar voor nieuwe avonturen.

Maar: Mijn zaterdagen beginnen met de markt, m'n avonden eindigen met Netflix en haakwerk.

Niet: Ik zoek een man om iets moois mee op te bouwen.

Maar: Ik zoek een man die durft te reizen, kan koken, en begrijpt dat ik ook tijd voor mezelf nodig heb.

Specifiek. Herkenbaar. Uniek.

Dat is wat mannen onthouden. Niet: Ze is aardig. Maar: Oh, die vrouw die Tibet heeft bewandeld en van jazzfestivals houdt.

Je hoeft niet je hele cv erin te gooien. Je hoeft niet alle pijn van je verleden te delen. Je hoeft niet uit te leggen waarom je single bent. Je geeft een glimp van wie jij echt bent. Meer niet. De rest komt later.

En de foto's dan?

En ja... dit is spannend. Dit is waar de meeste vrouwen vastlopen.

Ik hoor het vaak: Ik heb geen goede foto's. Ik vind mezelf niet mooi op foto. Ik wil niet dat ze zien hoe oud ik ben. Of dat ik overgewicht heb.

Oké. Ik begrijp het. Dat is ook lastig. Maar je kunt maar beter iemand hebben die afhaakt op je foto's al, dan wanneer je er al tijd in gestopt hebt. Want dan heb je kostbare tijd verspild. Dus gewoon doen, die foto's. Ik begrijp dat je misschien een drempel over moet. Ik ga je een paar regels geven voor de foto's.

Regel 1: Recente foto's. Geen foto's van vijf jaar geleden

Waarom? Omdat als hij je uiteindelijk ontmoet, wil je dat hij denkt: "Ja, dat is haar." Niet: "Oh, ze ziet er heel anders uit dan op haar foto's."

Je wilt iemand aantrekken die jou wil. Niet iemand die een jongere versie van jou wil.

Regel 2: Eerlijk, maar wel vrouwelijk en zacht

Geen zonnebrillen. Geen filters. Geen groepsfoto's waar niemand weet wie jij bent. Maar wel: natuurlijk licht. Een glimlach. Iets zachts, iets warmes.

Je hoeft geen model te zijn. Je hoeft niet perfect opgemaakt te zijn. Maar je mag wel laten zien dat je moeite hebt gedaan. Dat je jezelf waardeert.

Regel 3: Minstens één foto waar je van top tot teen opstaat.

Mannen willen zien hoe je eruitziet. Niet alleen je gezicht. Je hele lijf. En nee, dat is niet oppervlakkig. Dat is gewoon zo. Geen foto's alleen van je gezicht. Geen gekke hoeken om je lichaam te verstoppen. Gewoon: zo zie ik eruit.

En ja, misschien zie je je extra kilo's. Misschien zie je dat je geen 25 meer bent.

Maar weet je wat mannen zien? Een vrouw die durft te laten zien wie ze is. Een vrouw die niet verstoppt. Een vrouw die zelfvertrouwen uitstraalt, ook al voelt dat misschien nog niet zo.

De app-strategie voor vrouwen 45+

Nu het profiel staat, de volgende vraag: welke app?

Het antwoord is dat er is geen perfecte app is voor vrouwen 45+. Maar er zijn wel apps die beter werken dan andere.

- **Tinder:** Groot, veel mensen, maar ook veel oppervlakkigheid. Als je energie hebt om te filteren: prima. Als je dat niet hebt: skip.
- **Bumble:** De vrouw stuurt het eerste bericht. Fijn als je controle wilt, maar kan ook druk voelen als je niet weet wat je moet zeggen.
- **Lexa:** Nederlandse, iets meer gericht op serieuze relaties. Minder groot, maar wel meer mensen in jouw leeftijdscategorie.
- **E-matching:** Voor hoger opgeleiden (HBO/WO). Als je zelf hoger opgeleid bent en iemand zoekt met hetzelfde opleidingsniveau.
- **Ourtime:** Speciaal voor 50+. Kleiner aanbod, maar iedereen zit in dezelfde leeftijdscategorie. Kan prettig zijn omdat je niet constant jonge twintigers ziet.

Probeer er een. Kijk of het bij je past. En als het niet werkt, probeer een andere. Maar probeer niet alle apps tegelijk. Dat kost je veel te veel energie.

Swipen zonder jezelf te verliezen: het pre-swipe ritueel

Swipen kan verslavend zijn. En vermoeiend. En emotioneel belastend. Vooral als je in de overgang zit en je emoties toch al een achtbaan zijn.

Dus voordat je de app opent: check in bij jezelf.

- Hoe voel je je? Ben je rustig? Of gejaagd?
- Waarom open je de app? Uit nieuwsgierigheid? Of uit verveling/eenzaamheid?
- Hoeveel tijd gun je jezelf? 10 minuten? 30 minuten? Of ga je doorscrollen tot je leeg bent?

Als je je gejaagd voelt, slecht over jezelf voelt, of eenzaam: sluit de app. Echt. Want swipen vanuit een leegte maakt die leegte alleen maar groter.

De app-strategie voor vrouwen 45+

Nu het profiel staat, de volgende vraag: welke app?

Het antwoord is dat er is geen perfecte app is voor vrouwen 45+. Maar er zijn wel apps die beter werken dan andere.

- **Tinder:** Groot, veel mensen, maar ook veel oppervlakkigheid. Als je energie hebt om te filteren: prima. Als je dat niet hebt: skip.
- **Bumble:** De vrouw stuurt het eerste bericht. Fijn als je controle wilt, maar kan ook druk voelen als je niet weet wat je moet zeggen.
- **Lexa:** Nederlandse, iets meer gericht op serieuze relaties. Minder groot, maar wel meer mensen in jouw leeftijdscategorie.
- **E-matching:** Voor hoger opgeleiden (HBO/WO). Als je zelf hoger opgeleid bent en iemand zoekt met hetzelfde opleidingsniveau.
- **Ourtime:** Speciaal voor 50+. Kleiner aanbod, maar iedereen zit in dezelfde leeftijdscategorie. Kan prettig zijn omdat je niet constant jonge twintigers ziet.

Probeer er een. Kijk of het bij je past. En als het niet werkt, probeer een andere. Maar probeer niet alle apps tegelijk. Dat kost je veel te veel energie.

Swipen zonder jezelf te verliezen: het pre-swipe ritueel

Swipen kan verslavend zijn. En vermoeiend. En emotioneel belastend. Vooral als je in de overgang zit en je emoties toch al een achtbaan zijn.

Dus voordat je de app opent: check in bij jezelf.

- Hoe voel je je? Ben je rustig? Of gejaagd?
- Waarom open je de app? Uit nieuwsgierigheid? Of uit verveling/eenzaamheid?
- Hoeveel tijd gun je jezelf? 10 minuten? 30 minuten? Of ga je doorscrollen tot je leeg bent?

Als je je gejaagd voelt, slecht over jezelf voelt, of eenzaam: sluit de app. Echt. Want swipen vanuit een leegte maakt die leegte alleen maar groter.

Veiligheid eerst

En dan nu het stuk dat niemand leuk vindt, maar dat ik toch moet zeggen: veiligheid. Want ja, er zijn scammers. Ja, er zijn catfishes. Ja, er zijn mannen die niet zijn wie ze zeggen dat ze zijn.

Scammers herkennen

Scammers hebben een patroon:

- Ze zijn vaak te mooi om waar te zijn (modellenfoto's)
- Ze vallen snel voor je (zeggen dat ze van je houden al na een paar berichten)
- Ze hebben een zielig verhaal (zieke moeder, financiële problemen, vastzittend in het buitenland)
- Ze vragen om geld (voor een ticket, voor een dokter, voor wat dan ook)

Als iemand je om geld vraagt: **block. Meteen. Geen discussie.**

Catfishes herkennen

Catfishes gebruiken foto's van iemand anders. Om te checken:

- Google Image Search. Upload zijn foto. Zie je hem op andere plekken? Andere namen? Red flag.
- Videobellen voordat je afspreekt. Als hij daar steeds omheen draait: red flag.
- Check zijn socials. Heeft hij een normaal, geloofwaardig leven? Of is zijn Instagram leeg?

Eerste date: altijd openbaar

Nooit bij hem thuis. Nooit in zijn auto. Nooit op een plek waar je niet makkelijk weg kunt. Koffietentje. Restaurant. Park. Openbaar. Druk. Veilig.

En vertel iemand waar je bent. Een vriendin. Je zus. Iemand die weet waar je bent en hoe laat je terug bent.

Je hebt nu je profiel. Je weet welke apps er zijn. Je weet hoe je veilig blijft.

Maar dan komt het moment: je zit op die date.

En dan? Hoe weet je of het goed voelt? Hoe weet je of je veilig bent? Hoe lees je zijn signalen? En hoe lees je jouw eigen signalen?

Hoofdstuk 5

OP DE DATE WAT JE MOET WETEN

Rode en groene vlaggen

Je appt met een man. Het gaat goed. Hij reageert snel. Hij stelt vragen. Hij lijkt geïnteresseerd.

Jullie spreken af. De date is leuk. Hij is aardig. Hij zegt de juiste dingen. En toch... er is iets. Iets wat niet helemaal klopt. Maar je kunt het niet benoemen. En dus neger je het. Want hij is aardig. En misschien ben je te kritisch. Misschien moet je niet zo moeilijk doen.

Maar dat gevoel? Dat is er niet voor niets.

Want er zijn signalen. Rode vlaggen die aangeven: pas op, dit klopt niet. En groene vlaggen die aangeven: dit is een goede man.

De meeste vrouwen zien de rode vlaggen wel, maar negeren ze. En de groene vlaggen? Die zien ze vaak niet eens.

Wat zijn rode vlaggen?

Rode vlaggen zijn signalen dat iets niet klopt. Dat hij niet beschikbaar is. Dat hij niet de man is die jij zoekt.

"Hij bedoelt het niet zo." "Hij heeft gewoon een drukke baan." "Hij is nog aan het herstellen van zijn scheiding."

Allemaal excuses. Allemaal manieren om de rode vlag te negeren.

Maar rode vlaggen zijn er niet voor niets. Ze zijn waarschuwingen. En die moet je serieus nemen.

Rode vlaggen in het appen

- Hij reageert onregelmatig: De ene dag appt hij de hele dag. De volgende dag is hij dagen stil. Zonder uitleg. Zonder sorry. En als je vraagt waar hij was, zegt hij: "Druk." Of: "Was het vergeten." Dat is geen druk zijn. Dat is gebrek aan interesse. Of gebrek aan respect.
- Hij stelt geen vragen over jou: Jullie appen, maar het gaat alleen over hem. Zijn dag. Zijn werk. Zijn hobby's. Zijn mening. En als jij iets vertelt, reageert hij met: "Leuk." Of: "Hmm." En dan gaat hij weer over zichzelf. Dat is geen interesse. Dat is ego.

- Hij pusht voor snel afspreken: Jullie appen net een dag en hij wil al afspreken. Vanavond nog. Of morgen. En als je zegt dat je liever even wilt appen, wordt hij ongeduldig. "Waarom zo moeilijk?" "Ik wil je gewoon leren kennen." Dat is geen enthousiasme. Dat is druk. En druk is nooit goed.
- Hij is vaag over zijn situatie: Waar woont hij? Wat doet hij? Is hij gescheiden of nog getrouwd? Als je dat vraagt, blijft hij vaag. "Het is ingewikkeld." "Ik vertel het je later wel." "Maakt dat uit?" Ja, dat maakt uit. Want vaagheid betekent vaak: er is iets wat je niet mag weten.

Rode vlaggen op de date

- Hij komt te laat (zonder bericht): Je zit te wachten. 10 minuten. 15 minuten. Geen bericht. Geen uitleg. En als hij komt, zegt hij: "Sorry, het was druk." Zonder echt sorry te lijken. Dat is geen druk zijn. Dat is gebrek aan respect voor jouw tijd.
- Hij praat alleen over zichzelf: Hij vertelt over zijn werk. Zijn ex. Zijn problemen. En als jij iets wilt zeggen, onderbreekt hij je. Of hij luistert half. Of hij kijkt op zijn telefoon. Dat is geen nervositeit. Dat is mogelijk narcisme. Of op zijn minst: gebrek aan interesse in jou.
- Hij maakt negatieve opmerkingen: "Jij bent anders dan andere vrouwen." (Alsof andere vrouwen slecht zijn.) "Oh, dat is een interessante keuze." (Met een toon die zegt: eigenlijk vind ik het niet interessant.) "Je bent wel gevoelig, hè?" (Als jij aangeeft dat iets je niet bevalt.) Dat zijn geen opmerkingen. Dat zijn steken onder water.
- Hij respecteert je grenzen niet: Jij zegt: "Ik wil het rustig aan doen." En hij zegt: "Waarom? Vertrouw je me niet?" Jij zegt: "Ik wil nog niet zoenen." En hij probeert het toch. Jij zegt: "Ik ga naar huis." En hij probeert je over te halen om te blijven. Dat is druk. En druk is gevaarlijk.
- Hij praat negatief over zijn ex: "Ze was gek." "Ze begreep me niet." "Ze was altijd boos." En hij zegt dit op de eerste date. Zonder dat je erom vraagt. Dat is een rode vlag. Want als hij zo over haar praat, hoe praat hij straks over jou?
- Hij flirt met anderen: Jullie zitten op een terras en hij kijkt naar andere vrouwen. Of hij flirt met de serveerster. Subtiel, maar duidelijk genoeg dat jij het ziet. En als je er iets van zegt, zegt hij: "Ik keek alleen maar." Of: "Je bent jaloers." Dat is geen onschuldig kijken. Dat is gebrek aan respect.

Groene vlaggen

Genoeg over rode vlaggen. Want het is minstens zo belangrijk om te weten hoe een goede man eruitziet. Want veel vrouwen zijn zo gewend aan rode vlaggen, dat ze groene vlaggen niet eens meer herkennen.

Een goede man voelt saai. Te makkelijk. Te voorspelbaar. Niet spannend genoeg. Maar dat is alleen omdat je gewend bent aan chaos. Aan drama.

Een goede man is anders. En dat voelt raar. Maar goed raar.

Groene vlaggen in het appen

- Hij reageert consistent: Niet altijd meteen. Maar wel regelmatig. En als hij een dag stil is, zegt hij waarom. "Sorry, gisteren was druk. Hoe was jouw dag?" Dat is respect. En betrouwbaarheid.
- Hij stelt vragen over jou: Hij vraagt naar je dag. Naar je werk. Naar wat je leuk vindt. En hij onthoudt wat je zegt. En als je iets vertelt, reageert hij inhoudelijk. Hij gaat erop in. Hij is nieuwsgierig. Dat is interesse. Echte interesse.
- Hij respecteert jouw tempo: Als jij zegt dat je liever even wilt appen voordat je afspreekt, zegt hij: "Prima, geen haast." Hij pusht niet. Hij begrijpt het. Hij geeft je de ruimte. Dat is volwassenheid. En geduld.
- Hij is open over zijn situatie: Hij vertelt waar hij woont. Wat hij doet. Dat hij gescheiden is. Hoe lang geleden. Of hij kinderen heeft. Hij is niet vaag. Hij heeft niks te verbergen. Dat is eerlijkheid. En dat is zeldzaam.

Groene vlaggen op de date

- Hij is op tijd (of belt als hij te laat is): Hij is er als hij zegt dat hij er is. Of hij belt 10 minuten van tevoren: "Sorry, ik loop 5 minuten uit. Ben er zo." Dat is respect. Voor jouw tijd. Voor jou.
- Hij stelt vragen en luistert: Hij vraagt hoe je dag was. Wat je leuk vindt. Wat je hebt meegemaakt. En hij luistert echt. Hij onderbreekt niet. Hij kijkt niet op zijn telefoon. Hij is er. Echt aanwezig. Dat is aandacht. Echte aandacht.
- Hij deelt ook over zichzelf: Hij vertelt over zijn leven. Niet alleen oppervlakkige dingen, maar ook iets diepers. Hij laat zich zien. Hij durft kwetsbaar te zijn. Maar hij maakt het geen monoloog. Hij houdt ruimte voor jou. Dat is balans. En openheid.

- Hij respecteert je grenzen: Als jij zegt: "Ik wil het rustig aan doen," zegt hij: "Oké, ik begrijp het." Geen druk. Geen "waarom". Geen overtuigen. Hij respecteert wat jij zegt.
- Hij praat neutraal over zijn ex: Als hij over zijn ex praat, is het neutraal. "Het werkte niet meer." "We zijn uit elkaar gegroeid." Geen drama. Geen beschuldigingen. Geen bitterheid. Dat is volwassenheid. En zelfreflectie.
- Hij kijkt niet naar andere vrouwen. Hij flirt niet met de serveerster. Hij is gefocust op jou. Niet opdringerig. Maar wel aanwezig.

Wat doe je met rode vlaggen?

De meeste vrouwen zien de rode vlaggen. Maar ze negeren ze.

Want "hij is ook aardig". Of "misschien bedoelt hij het niet zo". Of "misschien komt het nog goed".

Maar rode vlaggen gaan niet weg. Ze worden alleen maar groter. Als hij nu al te laat komt zonder bericht, wordt dat later erger. Als hij nu al over je grenzen heen gaat, gaat dat echt niet minder worden. Als hij nu al negatief praat over zijn ex, praat hij straks zo over jou.

Rode vlaggen zijn waarschuwingen. En die moet je serieus nemen.

Waar zit jouw blinde vlek?

De meeste vrouwen hebben een blinde vlek. Een specifieke rode vlag die ze steeds weer negeren.

Voor de een is het: "Hij is onbereikbaar." Maar ze denkt: ik kan hem wel bereiken als hij mij maar beter leert kennen.

Voor de ander is het: "Hij praat alleen over zichzelf." Maar ze denkt: hij is gewoon nerveus, straks wordt het beter.

Voor weer een ander is het: "Hij respecteert mijn grenzen niet." Maar ze denkt: hij is gewoon enthousiast, dat is toch juist leuk?

Welke rode vlag negeer jij steeds weer?

Dat is de vraag die je jezelf moet stellen.

Je weet nu wat rode en groene vlaggen zijn. Je herkent ze misschien wel. Maar dan komt het moment dat het toch weer misgaat. Want je hebt de rode vlag gezien, maar je hebt hem genegeerd. Of je hebt hem niet gezien totdat het te laat was.

Hij appt niet meer. Hij ghost. Hij was toch niet wie hij leek te zijn.

Hoe ga je daarmee om? Daarover gaat het volgende hoofdstuk.

Hoofdstuk 6

ALS HET TEGENZIT...

Je hebt drie dates gehad met een man die je leuk vond. Echt leuk. Jullie hebben gelachen. Hij had gezegd dat hij je wilde blijven zien. Hij had zelfs al vooruitgekeken naar een volgende afspraak.

En toen... stilte.

Geen bericht. Geen uitleg. Gewoon weg.

En nu zit je daar. En denk je: wat heb ik fout gedaan? Was ik te veel? Te saai? Te oud? Te dik? Te serieus? Te luchtig?

Je gaat alle gesprekken af in je hoofd. Wat zei je? Wat zei hij? Waar ging het mis?

Misschien had je niet moeten zeggen dat je gescheiden bent. Misschien had je niet moeten vertellen over je kinderen. Misschien had je niet moeten lachen om die grap. Misschien was je te open. Of juist te gesloten. Je maakt jezelf gek met alle "misschien's".

Geloof me: je hebt niks fout gedaan. Hij is weggegaan. En dat zegt iets over hem, niet over jou.

Ja, het voelde goed. Ja, je dacht dat dit het was. En ja, het mag pijn doen. Maar het betekent niet dat je niet goed genoeg bent.

Daten kan hard zijn. Het gaat regelmatig mis. En dat is niet jouw schuld.

Ghosting, afwijzing, teleurstelling

Ghosting doet pijn. Afgewezen worden doet pijn. Teleurstelling doet pijn. En als je in de overgang zit, en je emoties al een achtbaan zijn, doet het nóg meer pijn.

Want je hormonen zijn al labiel. Je zelfvertrouwen is al wankel. En dan komt er nog eens een man die je laat zitten zonder uitleg. Dan voel je je waardeloos. Onzichtbaar. Te oud. Te veel. Maar het is niet omdat jij niet goed genoeg bent. Het is omdat de ander niet beschikbaar was. Of omdat het niet paste. Of omdat hij bang werd. Of omdat hij toch nog niet over zijn ex heen is. Of omdat hij zelf niet weet wat hij wil.

Ghosting zegt niks over jou. Het zegt alles over hem.

Een volwassen man die geen interesse meer heeft, zegt dat. Beleefd, maar duidelijk. "Het was leuk, maar ik voel geen klik. Succes verder." Kort. Respectvol.

Een man die ghost? Die durft geen ongemakkelijk gesprek aan. Die is te laf om eerlijk te zijn. Die is emotioneel niet volwassen genoeg om te zeggen wat hij voelt. Dat is geen man die jij wilt. Echt niet.

Want als hij nu al niet kan communiceren, hoe moet dat dan later? Als het echt moeilijk wordt? Als er conflict is? Dan verdwijnt hij ook. Want dat is zijn patroon.

Maar toch doet het pijn. Vaak meer dan logisch is.

Maar wees eerlijk. Je hebt hem drie keer gezien. Jullie hebben geappt. Dat is alles. Het was nog niks serieus. Nog geen relatie. Nog geen echte verbinding. En toch voel je je verdrietig. Boos. Teleurgesteld. Gekwetst.

Waarom? Omdat de pijn van nu een oude pijn raakt. De pijn van toen.

Toen je vader je niet zag. Toen je moeder je niet begreep. Toen die jongen op school je afwees. Toen je ex je verliet. Toen je beste vriendin je liet vallen.

Al die momenten dat je niet goed genoeg was. Niet gezien werd. Niet gekozen werd. Die pijn zit er nog. En de ghosting van nu raakt die oude wond.

Het gaat niet om die drie dates. Het gaat om alle keren dat je bent afgewezen.

Alle keren dat je niet goed genoeg was. En die oude pijn komt nu naar boven.

Door deze nieuwe afwijzing.

En als jij geen interesse hebt

Wat als jij degene bent die geen interesse heeft?

Want dat gebeurt ook. Je hebt een date, en het is aardig, maar je voelt niks. Of: jullie hebben geappt, maar je wilt niet afspreken.

Hoe geef je dat aan?

Je hoeft niet te ghosten. Maar je hoeft ook geen lange uitleg te geven.

Een simpel bericht: "Bedankt voor de leuke date. Ik voel geen klik. Succes verder."

Kort. Respectvol. En klaar.

Maar de meeste vrouwen worstelen hiermee. Ze willen aardig zijn. Ze willen niemand kwetsen. Ze willen uitleggen. En dus blijven ze appen. Vaag. Niet duidelijk. "Ik heb het zo druk." "Ik zit in een gekke periode." "Ik laat het je nog weten." Of ze zeggen "laten we vrienden blijven". Terwijl ze helemaal geen vrienden willen zijn. Of ze geven vage redenen. "Het komt niet door jou, het komt door mij." "Ik ben er nog niet aan toe." "Ik moet eerst aan mezelf werken." Dat helpt niet. Dat maakt het alleen maar onduidelijker. Voor hem, maar ook voor jou.

Want als je niet duidelijk bent, blijft hij appen. Blijft hij proberen. Blijft hij hoop houden.

En dan moet jij steeds weer nee zeggen. Op andere manieren. Steeds vager. Steeds ongemakkelijker.

Tot hij het eindelijk begrijpt. Of tot jij hem toch maar gaat ghosten omdat je niet weet hoe je het anders moet zeggen.

Direct zijn zonder onaardig te zijn - dat is een vaardigheid. En niet iedereen heeft die. Want we zijn opgevoed met "aardig zijn". Met "niemand kwetsen". Met "rekening houden met de ander". En dat is mooi. Maar soms moet je gewoon eerlijk zijn. Ook als dat niet aardig voelt. Want eerlijkheid is respectvoller dan vaagheid. Duidelijkheid is vriendelijker dan hoop geven waar geen hoop is.

Hoe blijf je overeind als het blijft tegenzitten?

Daten is niet makkelijk. Je hebt vaker dates die niks zijn dan dates die wat worden. En als je in de overgang zit, en je emoties al fragiel zijn, dan is dat uitputtend. Dan denk je: waarom doe ik dit mezelf aan? Waarom blijf ik proberen? Misschien ben ik er gewoon niet voor gemaakt.

En dan wil je stoppen. De app verwijderen. Het opgeven.

Hoe blijf je overeind in die moeilijke momenten? Hoe ga je door als het weer niet is gelukt? Dat vraagt om veerkracht. Om een manier om met teleurstelling om te gaan zonder dat het je breekt. En dat is niet iets wat je in één keer leert. Dat is een proces.

Wat zeg je tegen jezelf?

Als hij ghost, wat zeg je dan tegen jezelf?

"Zie je wel, ik ben niet goed genoeg." Of: "Dit was gewoon niet de juiste."

Als het weer mis gaat, wat denk je dan?

"Het lukt mij nooit." Of: "Dit was gewoon pech, de volgende keer beter."

Die boodschap die je jezelf geeft, die bepaalt of je doorgaat of opgeeft.

Want als je jezelf vertelt dat je niet goed genoeg bent, dat het nooit gaat lukken, dat alle mannen eikels zijn? Dan stop je. Logisch.

Maar als je jezelf vertelt dat dit gewoon een mismatch was, dat er betere mannen zijn, dat het een kwestie van tijd is? Dan ga je door.

Want een feit is dat veel dates niks worden. Veel mannen passen niet. Veel pogingen mislukken. Maar niet allemaal. En je hoeft maar één goede te vinden.

Wat je nodig hebt om door te gaan

Je hoeft niet elke afwijzing te analyseren. Soms is het genoeg om te zeggen: dit was kut. En morgen ga ik verder.

Hoe je dat doet, dat is voor iedereen anders.

Voor de een is het: een vriendin bellen die zegt "Hij was toch een lul, jij verdient beter." Voor de ander is het: een avond op de bank met ijs en een film.

Voor weer een ander is het: even geen apps, even geen dates, even rust.

Wat je ook nodig hebt om door te gaan: geef jezelf dat.

Hoofdstuk 7

EN NU?

Je bent aan het einde van deze gids. En misschien voel je je nu overweldigd. Of opgelucht. Of allebei.

Want je hebt veel gelezen. En misschien herken je jezelf in veel. Of in alles. En nu is de vraag: wat ga je ermee doen?

Wat je nu weet

Over de overgang en daten

Je weet nu dat de overgang niet alleen je lijf verandert, maar ook je zelfbeeld. Je identiteit. Je energie. En dat dat een directe impact heeft op hoe je date. J

Over je gedachten

Je weet nu dat je gedachten je saboteren. Dat "ik ben te oud" geen feit is, maar een gedachte. En dat gedachten te veranderen zijn. Je hebt geleerd het verschil te zien tussen wat je denkt en wat waar is.

Over je patronen

Je weet nu waarom je steeds op hetzelfde type man valt. Je hebt gezien dat het geen toeval is, maar een patroon. Een liefdespatroon die je lang geleden hebt geleerd. En je hebt geleerd dat patronen te doorbreken zijn.

Over de praktijk

Je weet nu hoe je een profiel maakt dat authentiek is. Hoe je swipet zonder jezelf te verliezen. Hoe je veilig blijft.

Over de date zelf

Je weet nu dat je niet moet vragen "vindt hij mij leuk?" maar "voel ik mij goed bij hem?" en "is hij leuk?"

.

Over veerkracht

Je weet nu dat ghosting niet over jou gaat. Dat afwijzing pijn doet, maar dat je erdoorheen komt.

En als je dit allemaal zou toepassen? Dan zou daten anders voelen. Minder angstig. Minder overweldigend. Meer vanuit wie je echt bent.

Deze gids geeft je inzicht. Het geeft je een start.

Je weet nu dat je patronen hebt. Maar hoe doorbreek je ze écht, in het moment, als je weer in die bekende dans schiet?

Je weet nu dat je gedachten je saboteren. Maar hoe stop je dat structureel, als die stem in je hoofd elke dag weer begint?

Je weet nu dat je lijf je kompas is. Maar hoe oefen je dat, als je jarenlang niet naar je lijf hebt geluisterd?

Je weet nu dat je grenzen mag stellen. Maar hoe doe je dat in de praktijk, als hij pusht en jij bang bent hem kwijt te raken?

Dit vraagt om begeleiding. Om oefening. Om tijd. Dit vraagt om een proces. Een programma. Een community van vrouwen die hetzelfde doormaken.

En dat is precies waarom ik Dating-Lab heb gemaakt.

Dating-Lab is het 12-weken programma dat ik heb ontwikkeld voor vrouwen zoals jij. Vrouwen 45+ in de overgang die willen daten, maar vastlopen.

In Dating-Lab gaan we dieper. Veel dieper. We nemen de inzichten uit deze gids en vertalen ze naar concrete oefeningen. Naar wekelijkse stappen. Naar een systeem dat werkt. En het mooie: Je hoeft het niet alleen te doen. Je komt in een community met gelijkgestemde dating-lab sisters, die hetzelfde doormaken als jij.

Ik zie je graag in het Dating-Lab.

Tot snel,

Caroline

DATING-LAB

1

Je leert niet alleen WAT er mis gaat, maar krijgt stappenplannen HOE je patronen doorbreekt, gedachten ombuigt en anders kiest.

2

Wekelijkse Inner Glow (psychologie) + Outer Show (dating-praktijk) lessen die opbouwen van identiteit naar daadwerkelijk daten, met oefeningen en evaluaties.

3

Weten dat je patronen hebt is één ding. Leren ze daadwerkelijk doorbreken in het moment - dat is wat Dating-Lab doet. Met oefening, feedback en herhaling.

4

Geen algemeen dating-advies, maar gericht op daten tijdens de overgang met aandacht voor energie, hormonen en de unieke uitdagingen van deze levensfase.

5

Een community van vrouwen 45+ die hetzelfde doormaken, dezelfde angsten hebben, en elkaar steunen door het proces heen.



Dating-lab



[de Liefdespsycholoog](#)



[de Liefdespsycholoog](#)



[Caroline Korsten](#)



[Liefde en relatie podcast](#)



[Dating-lab](#)