

8-9 Advies

DATINGSITES

HOE SPRING JE ERUIT?

Opvallen in de kroeg kan al lastig zijn, maar eruit springen op een datingsite is helemaal een hek-sentoer. Met een wazige pasfoto en een rijtje hobby's sleep je geen date binnen. Wat zet je in een internetprofiel om de slagingskans te vergroten en vooral: wat kun je maar beter weglaten?

door HANNA GILLISSEN

Het begint allemaal met de foto, weet psycholoog Meinou Lambeck. Bij haar praktijk Singlecoaching.nl kloppen vrijgezellen aan om van hun diepgewortelde patronen zoals vallen op foute mannen of bindingsangst af te komen, maar ook voor praktische tips bij het online daten. Lambeck: „Zorg voor een foto waar je leuk, lachend en uitnodigend op staat. Mensen selecteren namelijk eerst op de foto.”

FOTO

Even snel een kiekje maken met je telefoon is geen goed idee, vindt de psycholoog. „Daarmee geef je het signaal af dat internetdaten niet zo belangrijk voor je is.” Helemaal 'not done': „Een foto gebruiken waarop je met je ex staat en hem eraf knippen, zodat je nog een halve arm ziet. Het klinkt logisch om dat niet te doen, maar het gebeurt echt.”

UITSTRALING

Weet wat je met een foto uitstraalt, waarschuwt de singlecoach. „Als man kun je jezelf strak in het pak of alleen op zeilboten la-



Psycholoog Meinou Lambeck: 'laat je tekst vooraf door een vriend of vriendin lezen.'

ten fotograferen. Het kan natuurlijk dat je erg van zeilen houdt en dan is het leuk, maar realiseer je wel dat je daarmee laat zien: 'ik heb het goed voor elkaar'. Daarmee trek je mensen aan die dat ook belangrijk vinden. Hetzelfde geldt voor vrouwen die wulpse foto's van zichzelf plaatsen. Dat moet je alleen doen als je mannen wilt die daarnaar op zoek zijn.”

TEKST

Dan de tekst. „Schrijf iets wat je normaal ook over jezelf zou willen vertellen”, tipt Lambeck. „We denken dat anderen willen horen dat we van romantisch dineren bij kaarslicht met een wijntje houden. Maar dat vindt iedereen leuk, daar onderscheid je je niet mee. Gebruik humor in plaats van te zeggen dat je humor hebt. Of je kunt op een ludieke wijze zeggen dat je ook minder goede kanten hebt. Zo wordt het geen verkooppraatje en laat je zien dat je een écht mens bent. Laat je tekst vooraf door een vriend of vriendin lezen. Herkennen zij jou erin? En maak het niet te lang, dan haken mensen af. Om over spel- en schrijffouten nog maar te zwijgen.”

LIEGEN

Liegen op datingsites ziet Lambeck regelmatig. „Je anders voordoen dan je bent, raad ik niet aan. Zorg dat je er op je voordeligst uitziet, maar wees verder eerlijk.”

TIPS

Lambeck heeft nog een paar tips: „Vertel niet alleen wat je van de ander verwacht en ook niet alleen iets over jezelf, maar van allebei wat. En ga geen hele lijst noemen waaraan de ander moet voldoen, dan kom je veeleisend over. Schrijven over teleurstellingen in vorige relaties kun je beter achterwege laten. Kijk uit met zinnen als: 'ik wil geen vriend die me niet vrijlaat, die me niet respecteert zoals ik ben'. Dat komt negatief over. Zeg liever wat je wél wilt en wenst.”

KINDERWENS

Ook als het gaat om een kinderwens, kun je maar beter helder zijn, denkt de psycholoog. „Als jij kinderen krijgen belangrijk vindt, kun je dat maar beter aangeven. Anders steek je enorm veel energie in iemand te leren kennen om er na drie maanden achter te komen dat hij geen kind wil.”