



SINGEL ZKT PRNS OP WT PRD

Blinddaten, internetdaten, speeddaten, les van een versierdeskundige en zelfs een paar dagen in retraite tijdens een training persoonlijke groei: Karen (36) trok echt alles uit de kast om aan de man te komen. Hierbij haar soms hilarische, bij vlagen huiveringwekkende en vooral openhartige verslag.

Dit is Karen.

Karen is (net) 36 en single. Ze is succesvol vormgeefster en heeft een ontzettend mooi appartement in de Amsterdamse Pijp. Ze sport veel, heeft een leuke vriendenkring, gaat spontaan naar het toneel en de film en maakt lange en verre reizen. Eigenlijk heeft ze alles wat haar hartje begeert. Ze heeft alleen geen man. Karen heeft ooit wel samengewoond, maar zij is een doener, hij niet, dus dat werkte niet. Daarna heeft ze nog wat relaties gehad van een paar maanden, maar sinds anderhalf jaar is ze vrijgezel. 'Iedereen denkt altijd dat ik zo'n fantastisch leven heb. Nog vrij en onbezonnen, lekker doen waar je zin in hebt. Maar aan het eind van een lange werkdag sta ik toch weer in die lege kamer. En dan voel ik me soms eenzaam. Het is natuurlijk veel leuker om samen te koken en op de bank te ploffen.'

Afgelopen oktober zag ze de documentaire *Ei voor later* van filmmaakster Marieke Schellart. Het was alsof ze haar eigen verhaal hoorde. Marieke is ook 36, heeft een leven met alles erop en eraan, maar nog geen vent en al helemaal geen kind. Je kunt het natuurlijk alleen doen en je laten bezwangeren door een donor, maar hoe leuk is dat? Zowel Karen als Marieke willen het hele plaatje, met die leuke man erbij. Samen. Romantisch. Marieke Schellart besluit een aantal eitjes in te laten vriezen, om haar houdbaarheid te verlengen. Karen: 'Ik vond het zo confronterend. En ik besloot: ik ga werk maken van een man. Echt werk.'

Er werd een draaiboek opgesteld. Karen zou voor JAN en al die single lezeressen – en natuurlijk met als ultiem doel een man en (uiteindelijk) kind aan haar eettafel – een paar maanden lang alles proberen en alles uit de kast trekken. Blinddaten, speeddaten, internetdaten, een singlediner organiseren, en oh ja, ook nog ▶

even in retraïte tijdens een trainingsweekend Venwoude voor de broodnodige bezinning. Ondertussen wordt ze gecoacht door flirtcoach Tom Gorny die lessen 'hoe succes te hebben bij vrouwen' aan mannen geeft. Tom zal Karen leiden door de diepste en meest duistere krichten van het mannenbrein (De gemiddelde man: 'Gevoel? Gevoel zit in het topje van mijn lul.') En dan heeft ze ook nog gesprekken met singlecoach Meinou Lambeck, om erachter te komen waarom het tot nu toe niet gelukt is tussen haar en de mannen en hoe ze het beter aan kan pakken.

250 singles en 1 vinger in mijn toetje

En als je dan begint, dan ook meteen goed. Speeddaten. Een *face to face* ontmoeting met maar liefst 250 singles. Tijdens een diner. Als daar niks tussen zit...

Nou, nee dus. Karen: 'Ik kwam binnen, scande even snel de zaal en dacht alleen maar: nee, nee, nee. Veel te massaal. En ik moet ook zeggen: de vrouwen waren veel leuker dan de mannen. Ja, en dan heb je aan tafel van die gesprekjes: "Is dit voor jou de eerste keer?" Ja, en ook meteen de laatste, dacht ik. Tijdens het hoofdgerecht zat ik naast een jongen die binnen vijf minuten twee keer vroeg wat ik deed, van de zenuwen zat hij onder het eten. Ik was er pas een paar uur en het voelde als drie dagen.' De tafeltjes stonden dicht op elkaar, achter Karen zat een dikke man waardoor ze helemaal geen ruimte had: 'Als ik achterover leunde voelde ik zijn rugvet dat over de stoelrand hing.' Bij het nagerecht kwam ze naast de dikke man te zitten die haar direct aan een karakteranalyse onderwierp. 'Ik kreeg geen hap door m'n keel en ging even naar de wc om moed te verzamelen. Toen ik terugkwam zat hij met zijn vinger in mijn toetje!' Na het diner liep ze voor de vorm nog wat rond – je bent op reportage of niet – en daar stond ze ineens oog in oog met een eenmalig avontuurtje. 'Hij herkende me niet.'

Het is allemaal niet heel hoopgevend en dat maakt een hoop los bij Karen. De angst dat het weer niks wordt. 'Ik wil heel graag vertrouwen houden in de liefde en me openstellen, maar weer gaan daten maakt ook onzeker en kwetsbaar.'

Weekendje 'emotionele rollercoaster'

Om die onzekerheid aan te pakken gaat Karen een driedaagse weekendtraining volgen bij Venwoude, De Opening. Een training voor persoonlijke groei. Een emotionele rollercoaster, dat werd het. Het beste weekend ooit qua zelfonderzoek, en een enorme boost voor haar zelfvertrouwen, zegt

Karen. Maar ze moest er wel even inkomen. 'We begonnen met dansen, om 10 uur 's ochtends. En dan was het: ga maar contact maken. Heel erg eng en raar is dat, met allemaal onbekenden. Daarna gingen we in een kring zitten, je moest je naam zeggen en de reden dat je er was. Ik vertelde dat ik mijn grenzen niet meer voel en daardoor doorschiet in het spel. Vervolgens raak ik teleurgesteld en geblokkeerd als het nergens op uitloopt en denk ik: laat maar, weer die pijn. Na dit rondje moesten we per vijf door de zaal lopen en als je elkaar tegenkwam zeggen wat je eerste indruk was. En daar moest je dan "Dankjewel" op antwoorden. Een oefening in het leren geven en ontvangen van kritiek en direct tegen mensen te zeggen wat je denkt of voelt. Een man zei tegen mij: "Vind je het normaal om mij een beetje uit te dagen?" "Dankjewel!" ▶

**De flirtcoach:
'Mannen
houden niet
van bijdehand.
Dat geeft ze
een gevoel van:
"Oke, één keer
neuken,
prima. Maar
als je blijft niet
voor altijd"**

PROFESSIONAL 1

'Schakel je innerlijke, kritische stem eens uit'

Psychologe en singlecoach Meinou Lambeck

noemt het hechtingsproblematiek – zo'n 40% van de bevolking heeft daar in meer of mindere mate last van! – als een vrouw van eind 30 er nog niet in geslaagd is voor een langere periode een relatie te hebben en/of veel losse relaties heeft: 'Veilig of onveilig gehecht zijn, komt voort uit de mate waarin je behoeftes als kind bevredigd zijn. Veilig gehechte mensen hebben binnen een relatie geen problemen met afstand en nabijheid. Ze vinden het leuk om samen te zijn, maar ook prettig om af en toe alleen te zijn.

'Onveilig gehechte mensen zijn in twee groepen te verdelen: degenen die zo snel mogelijk nabijheid zoeken (wat leidt tot verlatingsangst) en degenen die nabijheid juist eng vinden (wat leidt tot bindingsangst): 'Mensen die verlangen naar nabijheid, willen zo snel mogelijk bevestiging dat er sprake is van een relatie. Na de eerste date gaan ze sms'jes sturen en ze raken volledig in paniek als er niet meteen antwoord komt. Mensen met angst voor nabijheid houden angstvallig afstand en bedenken allerlei redenen waarom het toch niet zou werken.'

Karen herkent zich niet in het verhaal van onveilig gehecht zijn, zij heeft juist alle liefde en aandacht van haar ouders gekregen, en nog steeds. Wel beaamt zij in de categorie te vallen die te snel nabijheid zoekt en meteen bevestiging wil. Meinou: 'Het is een patroon dat je bij veel vrouwen ziet. Iedere man die ook maar enigszins leuk is, moet meteen binnengehengeld worden, zonder eerst eens te kijken of het wel een geschikte kandidaat is.'

Maar hoe doorbreek je dat patroon? 'Door precies het tegenovergestelde te doen van wat je wilt doen, vanuit de geruststellende wetenschap dat wat je deed gewoon niet werkt. Geef een man de ruimte om zelf initiatief te nemen. En houd je verwachtingen binnen de perken. Denk niet: ik ontmoet vanavond de vader van mijn kinderen, maar: ik hoop dat het een leuke avond wordt. En schakel bewust je innerlijke kritische stem uit. De kunst is om het vooral niet te zwaar te maken, daar raak je alleen maar verkramp door. Een paar positieve ervaringen kunnen het tij helemaal keren.'

Meer informatie: www.singlecoaching.nl

Niet ouwehoeren of ratelen a.u.b.

Flirtcoach Tom Gorny heeft ook een oefening voor Karen: noem tien dingen op die je fantastisch vindt aan jezelf. Dit om haar te helpen haar focus te verschuiven, want *where focus goes, energy flows*. 'Probleem, ik kwam maar tot vijf.' Samen met Tom bekijkt ze waar het spaak loopt: ze zorgt niet goed voor zichzelf door te hard te werken, waardoor ze ook nog eens geen tijd heeft een leuke man te ontmoeten. Maar het goede nieuws is dat ze daar nu verandering in brengt. Ze maakt tijd vrij voor ontmoetingen en benut die tijd ook nog eens effectief door zich onderwijl te laten coachen. Als dat geen vliegende start teweegbrengt...

Van Tom moet ze eropuit, oefenen met daten, naar een sollicitatiegesprek ga je tenslotte ook niet onvoorbereid.

Een paar maanden geleden was Karen op een feest waar ze aan de praat raakte met een leuke man. 'Mag ik jou maandag mee uit eten nemen?', vroeg hij. 'Leuk, maar heb je een vriendin?', zei Karen, door ervaring wijs geworden. Die had hij. Toch wilde hij graag Karens telefoonnummer en ze vroeg die van hem, om het heft in handen te hebben. Ze sloeg hem op onder de naam: 'foute man'.

Prima materiaal om wat mee te oefenen nu. Karen stuurt een sms'je: "Is het nog steeds aan met je vriendin?" Ze blijken inmiddels uit elkaar en ze maken een afspraak. Tom Gorny geeft haar mee niet te veel te ouwehoeren en te ratelen. Dat kan afschrikwekkend zijn. Waar mannen ook niet van houden: bijdehante vrouwen met een grote mond. 'Bij mannen roept dat het gevoel op van: oké, een keer neuken, prima, maar alsjeblieft niet voor altijd. Laat hem praten, toon interesse en geef hem erkenning, aldus Gorny'

'Ik sla z'n nummer in mijn telefoon op onder de naam 'Foute man'. Prima oefenmateriaal'

Dat ging Karen uitproberen op de foute man. 'We gingen eten en ik liet hem praten. Als er een stilte viel, vond ik dat niet erg, ik wachtte gewoon tot hij verder ging.' Toch was er niet zo veel aan. 'Ik vond hem veel te serieus en hij had het alleen maar over zijn scheiding. Geen lolletje.' De volgende ochtend trof ze een mp-3'tje met opbeurende woorden van Tom Gorny aan in de mailbox. 'Wat ben je ongelooflijk goed bezig. Zo kwetsbaar en daardoor zo sterk. Het is onvermijdelijk, ónvermijdelijk dat je iemand tegenkomt nu je zo kansen aan het creëren bent.'

Kijk, dát is lekker wakker worden!

Uit eten met een onbekende (heel intiem)

De man van een vriendin heeft nog een leuke single vriend. Ongelooflijk dat die nog alleen is. Karen wordt gestrikt voor een blind date. 'Normaal gesproken wil ik zelf de controle houden, maar nu heb ik hem zelfs het restaurant laten kiezen.' Eigenlijk houdt Karen er niet van, uit eten gaan met een onbekende. Uit eten is heel intiem als je iemand niet kent. Uit onzekerheid kun je veel gaan praten. Of het klikt niet en dan moet je nog de hele avond. Karen: 'Dat was nu zeker niet het geval, mede doordat ik geen verwachtingen koesterde, het was heel gezellig. Maar ik voelde me niet tot hem aangetrokken. Wel heb ik even gebruikgemaakt van zijn ervaring met internetdaten. Zoals: waar let hij op in een profielschets? Die moet ik tenslotte binnenkort op gaan stellen. Hij raadde aan niet het cliché te gebruiken: 'Ik hou van een lekker wijntje op de bank.' Of: 'Ik hou van hoge hakken, maar ook van een joggingbroek.'

Succesavond met één grote afwezige

Karen organiseert een singlediner, veertien vrijgezelle dames en

PROFESSIONAL 2

'Wees het hertje, waar hij op wil jagen'

Tom Gorny is flirtcoach en geeft trainingen aan mannen om succes te krijgen bij vrouwen. Hij schreef *Masterflirt, zo verleid je iedere vrouw* en voor vrouwen verscheen *Mysterieflirt, vol tips voor het vinden en binden van de juiste man*: 'Het probleem van deze tijd is dat gelijkheid tussen mannen en vrouwen aangemoedigd wordt, terwijl in de liefde juist het contrast zo spannend is. Vrouwen nemen te veel de teugels in handen, waardoor ze mannen afschrikken. Het is belangrijk voor de man dat hij het gevoel heeft: dit hertje heb ik

geschoten. En dan het liefst met een beetje moeite. *Nothing of value comes without being earned*. Daarnaast stellen we veel te hoge eisen. Als er maar iets mis is aan een partner, wordt hij direct afgeserveerd.'

Een bijkomend probleem is volgens Tom dat mensen keihard werken: 'Het lijkt soms wel of we meer in contact staan met de iPad dan met de mensen om ons heen. Je moet er wel opuit. Als je er op je 37^{ste} achterkomt dat je weliswaar een leuke carrière hebt opgebouwd, maar die leuke partner hebt laten schieten omdat je je nog niet wilde settelen, is dat een gemiste kans en ook een beetje laat.' En dan, en dat is een beetje een bittere pil, ben je op een gegeven moment te oud. 'Een man kiest instinctief een vrouw om zich mee

voort te planten. Zo plat is het niet altijd, maar het is wel de instinctieve onderstroom. En, wij mannen hebben bewondering nodig. We willen graag winnen en jouw rots in de branding zijn. Help hem zich mannelijk te voelen en hij ligt aan je voeten.

Ik heb er overigens alle vertrouwen in dat het gaat lukken met Karen, als zij het principe gaat snappen dat zij het hertje moet worden waarop de man wil gaan jagen. Niets is zo teleurstellend als je dat bos inloopt en er staat een hertje je met grote ogen aan te kijken dat zegt: "Schiet me alsjeblieft neer." Nee, je wil er als man wel een beetje achteraan rennen, wat struikelen en schrammen opdoen. Pas dan is de verovering geslaagd.'

Meer informatie: www.masterflirt.nl

veertien heren. De organisatie leek wel het opzetten van een bedrijf, maar alle moeite werd beloofd; de avond werd een doorslaand succes en de volgende dag regende het bedankmailtjes van de deelnemers. Liefdes zijn er niet uit geboren, maar het was ontzettend leuk om eens met een groep singles bij elkaar te zitten en het ook over de leuke kanten te hebben. Karen: 'De vrijheid die je hebt, de mogelijkheid om spontaan naar het toneel te gaan, de verre reizen die we maken. Dat is toch iets wat je met kinderen minder makkelijk doet.'

Er was één grote afwezige: Jasper. Jasper stond urenlang in de file en dat was jammer want met Jasper had Karen net zulk enthousiast mailcontact gehad. 'De dag na het singlediner mailde hij om nogmaals zijn excuses aan te bieden dat hij het niet had gered en ik stelde voor eens samen wat te gaan drinken.' Waarna een mailcontact losbarstte dat drie weken zou duren, elke dag, en steeds langer en intensiever! 'De echte date kon bijna alleen maar tegenvallen, maar ik zag hem en mijn hart sloeg een paar slagen over: wauw, dit was echt een leuke man! Hij had een prettige stem. De stem is zo belangrijk, wat dat betreft moet je eigenlijk altijd eerst even bellen voordat je op date gaat, dan weet al hoe hij klinkt. Jasper heeft een lieve uitstraling, hij vertelt leuk, is grappig, charmant, slim, knap, geïnteresseerd, bereisd. Stabiel. Dat voel je meteen als je met hem bent, een stabiele man. De volgende dag mailde hij hoe gezellig hij het had gevonden. Hij wist gelukkig dat ik aan dit artikel meewerk, en ik vertelde hem dat het nu de bedoeling was dat ik ging internetdaten. Vond hij wel grappig, hij wilde er alles van weten. Vervolgens hoorde ik weinig meer van hem. Hij was op zakenreis in het buitenland en bleek problemen te hebben met zijn Blackberry.'

Zoenen in een foute tent

Nu zat Karen op bericht van Jasper te wachten, terwijl ze tegelijkertijd het internet bestormde. Een verwarrende bedoening. Relatieplanet, E-matching en Parship: 'Het was een gekkenhuis, mijn mailbox stroomde vol. Over het algemeen niet mijn types, zeker niet bij Relatieplanet, waar een hoger opleidingsniveau niet vereist is, maar toch zat er wel een aantal leuke bij. Je merkt al snel of je een standaardmailtje krijgt. *Geen copy-paste-reacties*, heb ik onder aan mijn profiel gezet en voor het overzicht heb ik de reacties gerubriceerd in 'nee', 'leuk' en 'misschien'. Ondertussen probeerde Karen contact te krijgen met Jasper, die maar door haar hoofd bleef spoken. Ze vermoedde dat hij het misschien toch niet zo lollig vond, dat internetdaten van haar. En ze stuurde hem een mail dat ze voor het artikel moest internetdaten, maar dat ze daar helemaal geen zin meer in had omdat ze – tromgeroffel – hem zo leuk vond.

De eerste internetdate was met Pepijn, van Relatieplanet. 'Eigenlijk wist ik meteen al: dit moet ik niet doen. We spraken af in het

weekend, na 21.00 uur, dan is er alcohol in het spel en kunnen dingen te snel gaan. We hadden een ontzettend leuke date, zijn nog naar een foute tent gegaan en hebben staan zoenen op de dansvloer. Toen hij me thuisbracht, voelde ik me net Bridget Jones want er lag een stapel zelfhulpboeken naast mijn bed met illustere titels als *Wat wil de man?*, *Goed genoeg*, *De Relatiesleutel* en *The Rules*, die ik snel onder het bed moffelde. Ik heb hem toch maar even verteld van het artikel in JAN en daar reageerde hij aanvankelijk enthousiast op. Vervolgens hoorde ik niets meer van hem. Uiteindelijk bleek het artikel het probleem te zijn. Hij voelde zich er niet prettig bij.'

Rondkijken in de digitale kroeg

En hoppekee, gewoon twee dates op een avond, je moet economisch met je tijd omgaan. Een in de wacht (voor als de eerste date onverhoopt heel leuk blijkt te zijn), die om tien uur 's avonds alsnog werd opgetrommeld vanwege teleurstellende resultaten bij nr. 1. De tweede date van die avond was ontzettend leuk. Karen: 'Hij heeft hetzelfde vak als ik en heeft al een kindje, over wie hij lief praatte. Ja, ik spreek zeker nog eens met hem af.' En er staan nog twee dates in de planning. Een met een man die er op de foto niet zo leuk uitziet, maar wel heel grappig kan schrijven en een met een lekker ding dat na wat ouderwets speurwerk op internet een nogal kleurrijk beroep blijkt te hebben als entertainer.

Het is leuk om steeds nieuwe mensen te ontmoeten, al kan ze er vlak van tevoren wel tegenop zien. 'Na een dag werken heb ik ook weleens zin om op de bank te zitten met de nieuwe *Dexter*.' Maar aan de andere kant zijn de gesprekken vaak verrassend interessant. 'Je ontmoet mensen die je anders nooit zou ontmoeten. Het zoeken op internet vind ik al zo leuk, het is net een digitale kroeg waar je lekker rond kunt kijken en niks hoeft tot jij beslist. En als ik er eens geen zin in heb, zet ik mijn profiel uit. Dan ben ik onzichtbaar voor een paar dagen en kan ik wegdroemen bij Jasper die ik het leukst vind van allemaal.'

Eindelijk, tien dagen na de ontboezeming per mail dat ze hem leuk vindt, krijgt ze bericht van Jasper. Hij is een ex tegengekomen voor wie hij nog gevoelens koestert en dat wil hij eerst uitzoeken. Hij hoopt vrienden te blijven...

Karens missie, het vinden van een man, is dus niet gelukt. Maar ze vindt het experiment desondanks geslaagd. 'Ik ben veel relaxter geworden en vol vertrouwen, ook over wat ik zelf te bieden heb. Het voelt goed om dingen te ondernemen, ik sta weer aan het roer en dat geeft ontzettend veel energie. En ik heb echt lol in het daten, het is zo leuk om steeds weer in andere werelden te verkeren. Ik hou me graag vast aan wat Tom Gorny zegt: "Het is onvermijdelijk, ónvermijdelijk dat je iemand tegenkomt nu je zo kansen aan het creëren bent." ■

'Toen hij me thuisbracht, voelde ik me net Bridget Jones: er lag een enorme stapel zelfhulpboeken (*Wat wil de man?*, *The Rules*) naast mijn bed'