

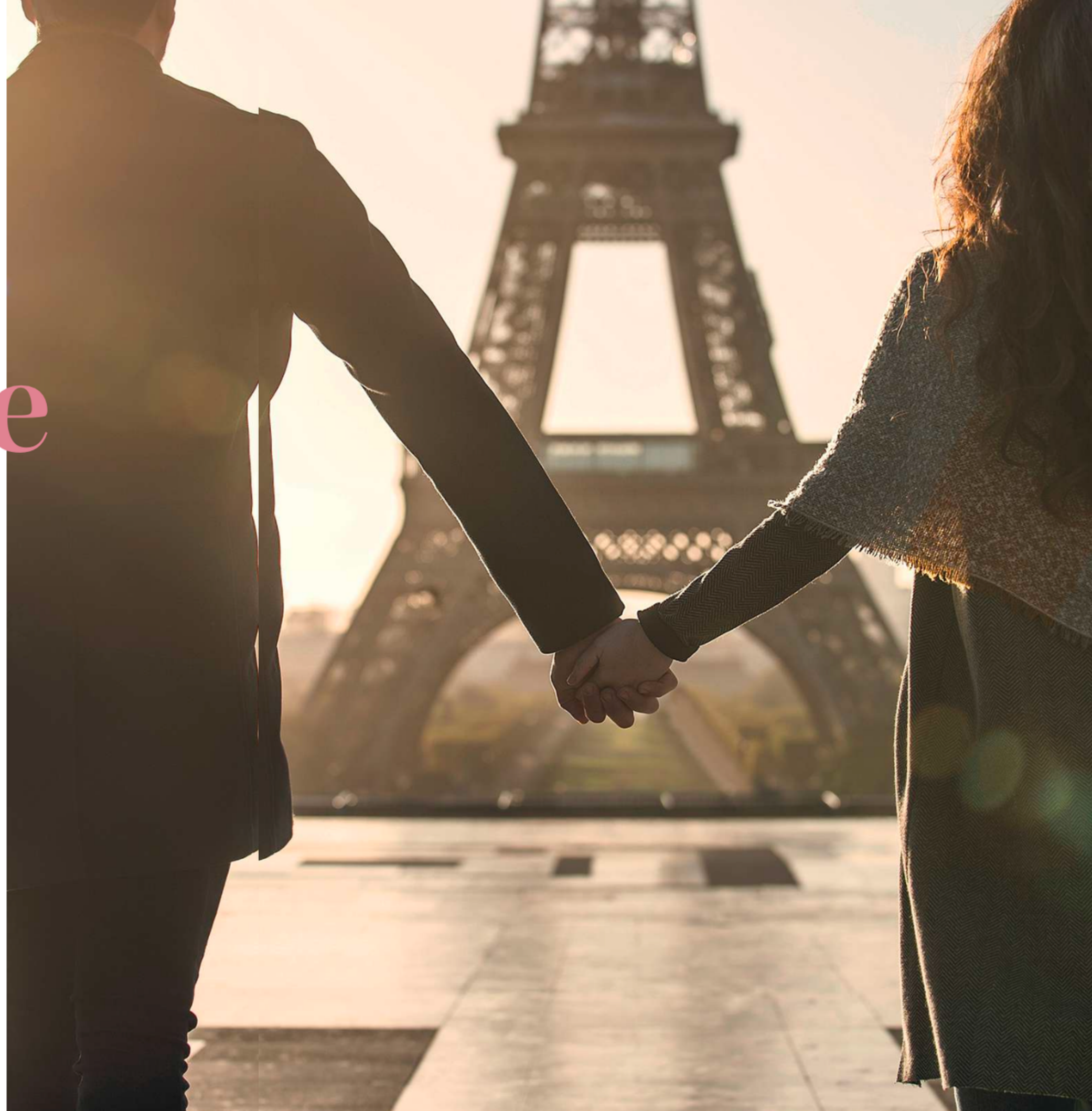
(Online) daten na je 50ste



(Weer) single na je 50ste? Niet altijd even makkelijk. Het is misschien al even geleden dat je een date had. Maar verlangen naar gezelschap, intimiteit en seks verdwijnt niet zomaar. Je liefdesleven kan dus wel een boost gebruiken. Dat wordt (online) daten. Maar hoe? Wij helpen je op weg.

TEKST: PETRA SCHOUTEN & ANNET VAN WAMEL
BEELD: GETTY IMAGES

Steeds meer 50-plussers zijn alleenstaand. Volgens het CBS zijn er afgelopen jaar ruim 38.000 singles bijgekomen. De meesten zijn 50 jaar of ouder. De groep wordt daarom interessanter voor datingsites en/of aanbieders van single-reizen. Hoe kies je uit het aanbod? ►





ONLINE DATEN? DIT ZEGT EXPERT IRMA VAN STEIJN

‘Maak online daten niet te zwaar. Het is bedoeld om mensen te leren kennen die dezelfde interesses hebben als jij’

Oké, je bent 50-plus en single en je hebt besloten je geluk te beproeven op een datingsite. Waar begin je? Hoe presenteer je jezelf met een mooi profiel? En hoe ga je vervolgens gestructureerd te werk? Psycholoog, seksuoloog en datingdeskundige Irma van Steijn (1966) deelt veertien handige tips.

Weet wat je wilt

“Wat hoop je te vinden? Stel deze vraag aan jezelf, voordat je begint met daten. Zoek je een maatje, in de hoop dat het uitgroeit tot meer? Is je doel een serieuze relatie en snel samenwonen? Pas als je dat voor jezelf duidelijk hebt, kun je gericht gaan zoeken.”

Wees nieuwsgierig

“Niemand past perfect in jouw plaatje. Sta open en wees nieuwsgierig naar potentiële datekandidaten. Zo raak je minder snel teleurgesteld en ontdek je misschien wel andere kwaliteiten in iemand die je in eerste instantie niet meteen had opgemerkt.”

Heb vertrouwen

“Als 50-plusser heb je voldoende levenservaring opgedaan om goed naar je intuïtie te kunnen luisteren.

Houd je zintuigen dus open en laat het vooral over je heen komen. Als het online daten je gaandeweg toch niet bevalt, kun je er altijd nog mee stoppen.”

Nooit te oud

“Of je nu zestig bent of dertig, verliefd worden is niet leeftijdsgebonden. Het voordeel van daten als 50-plusser is dat je beter weet wat je wilt en wie je bent. Tuurlijk heb je allebei je bagage en ervaringen.”

Wees realistisch

“Online daten valt of staat met een goede profieltekst en realistische foto's. Naast een recent en vrolijk portret, waar je duidelijk op staat en waarop je recht in de camera kijkt, kan een iets minder charmant plaatje zeker geen kwaad. Het is vooral belangrijk dat je met jouw foto's een zo reëel mogelijk beeld van jezelf laat zien.”

Maak het niet mooier

“Voor de profieltekst geldt hetzelfde. Maak het niet mooier dan het is, maar houd het positief. Vermelden dat je gescheiden bent mag, maar is niet verplicht. Als 50-plusser heb je nou eenmaal je bagage. Niemand gaat ervan uit dat je op deze leeftijd

nog nooit een relatie hebt gehad, dus waarom zou je dat gelijk benoemen? Tenzij je bijvoorbeeld weduwe bent en graag in contact komt met een andere weduwnaar/weduwe.”

Eerlijkheid voor alles

“Ben je klaar met het invullen van je dateprofiel? Laat het dan eerst even zien aan je dierbaren. Zij kennen jou als de beste en kunnen goed bepalen of ze jou erin herkennen of niet. Je anders voordoen, heeft geen zin. Daar doe je niet alleen je date-partner in tekort, maar ook jezelf.”

Ga er luchtig in

“Maak online daten niet te zwaar. Het is bedoeld om mensen te leren kennen die dezelfde interesses hebben als jij. Denk dus niet: nu gaan we het meemaken. Of: ik vind het eng. Want daarmee zet je jezelf vooral klem. Eigenlijk is online daten hetzelfde als wanneer je iemand in het echte leven ontmoet. Je versnelt het kennismakingsgedeelte alleen een beetje, omdat je direct en op een veilige manier contact met iemand kunt leggen.”

On- of offline daten

“Online daten is dé manier om iemand alvast een beetje te leren kennen, maar om te zien of het klikt moet je samen iets doen. Dus als je iemand hebt gevonden die je interessant vindt en de interesse blijkt wederzijds, wacht dan niet te lang om elkaar in het echte leven te leren kennen.”



Cijfers & zo

- Van de single vrouwen van 50 tot 64 jaar wil bijna 40% definitief geen relatie meer, tegenover een kwart van de single mannen van die leeftijd.
- Van de 65- tot 79-jarige alleenstaande vrouwen wil zelfs bijna 70% niet meer aan de man.
- Uit recent onderzoek blijkt dat het aantal 50-plussers dat van online-datingplatforms gebruikmaakt de afgelopen vijf jaar is verdubbeld.
- Van de 55- tot 70-jarigen heeft 69% in het afgelopen halfjaar seks met een partner gehad.
- 72% van de 50-plussers die op zoek is naar een relatie, doet dat op een datingsite of -app.

BRON: CBS

Verbreed je horizon

“Ik zou niet per se dicht bij huis zoeken. Dat maakt je zoekgebied kleiner, terwijl die ene leuke man/vrouw misschien wel aan de andere kant van het land woont. En stel dat het met hem of haar echt iets wordt, dan kunnen jullie altijd nog kijken of het een optie is om op den duur dichterbij of zelfs met elkaar te gaan wonen. Nederland is niet zo'n groot land, alles is mogelijk.”

Als er een match is

“Ga na een aantal keren chatten snel live, bijvoorbeeld videobellen. Dit is een heel veilige manier om iemand in het echt te zien en te spreken, want dan weet je dat hij of zij in elk geval bestaat.”

Samen op pad

“Dé manier om elkaar beter te leren kennen, is niet door suf tegenover elkaar te zitten. Veel daters raken op zo'n moment verkrampt, weten niet wat ze moeten zeggen. Ga samen naar het museum of maak een boottochtje of een strandwandeling. Lekker een beetje om je heen kijken en kletsen over wat je ziet.”

Houd het spannend

“Slaat de vonk over, deel dan niet meteen het bed. Een ander leren kennen heeft tijd nodig. Iets niet mogen voedt het verlangen en de nieuwsgierigheid naar de ander. Het is spannend en dat werkt goed met daten.”

Knuffelen telt ook

“Fysiek is het allemaal wat minder dan toen je jong was. En hetzelfde geldt voor je date. En sowieso ook voor stellen die al dertig jaar samen zijn. Bovendien, seks is geen must, een goede vriendschap met een beetje 'plus' in de vorm van knuffelen telt ook. Het belangrijkste is dat jullie het fijn hebben samen.” ►

Zin-oproep: So happy together

Misschien kwam je onze nieuwe liefdesrubriek al tegen (p. 6), *So happy together*. Wil jij samen met je lief in een video aan Zin vertellen, wanneer en hoe jullie liefde is ontstaan? Mail redactie@zin.nl o.v.v. *So happy*.



INITIATIEFNER VAN DE WANDELDATE IRENE DEN OUDEN

‘Wandelen is perfect om met iemand in gesprek te gaan, het is een ontspannen en actieve manier van ontmoeten’

Nog voor ‘wandeldaten’ in de corona-periode een flinke vlucht nam, zette Irene den Ouden (1961) in 2014 *Dewandeldate.nl* op. De naam zegt het al: een datingsite speciaal voor single wandelliefhebbers.

Wat is wandeldaten?

“Bij wandeldaten combineer je het wandelen en daten. Je nodigt elkaar uit voor een wandeling en al wandelend maak je op een ontspannen én actieve manier kennis met elkaar.”

Hoe kwam je op het idee voor De Wandeldate?

“Het idee om dating te koppelen aan wandelen, kreeg ik al in 2010. Ik was zelf net gescheiden en dacht erover na wat voor type man bij mij zou passen. Een ding wist ik zeker: hij moest van wandelen en de natuur houden. Wanneer ik in die periode een date had koos ik graag voor een rondje Kralingse Plas, in Rotterdam. Daarnaast werkte ik in die tijd als marktonderzoeker en wilde ik wel wat anders gaan doen. Ik bedacht: er zijn vast veel meer mensen die, net als ik, het liefst een partner vinden die ook van wandelen houdt. En ik wist: er zijn al veel datingsites, maar niet één speciaal voor wandelaars. En er zijn al veel wandelsites, maar niet één speciaal voor singles. Eén plus één is twee, zo ontstond mijn idee: De Wandeldate, een niche in de dating- en wandelwereld.”

Wat maakt wandeldaten zo aantrekkelijk?

“Wandelen is perfect om met iemand in gesprek te gaan, een ontspannen en actieve manier van ontmoeten. Er is minder ‘datingdruk’, je hoeft niet tegenover elkaar te zitten en elkaar direct

diep in de ogen te kijken. Vallen er stiltes, dan voelt dat niet meteen ongemakkelijk. Moeilijke onderwerpen kun je makkelijker nog even overslaan; je praat automatisch meer over wat je onderweg tegenkomt. Gaandeweg tijdens de wandeling ontstaat er misschien wat.”

Wat voor type singles hebben zich ingeschreven op jouw site?

“Sowieso natuurlijk vooral mensen die van wandelen en de natuur houden. Omdat er veel verschillende manieren van wandelen zijn, kunnen leden aangeven welk wandeltype ze zijn. Zo heb je bijvoorbeeld de stadswandelaar, de vierdaagse-loper en de ‘met de hond’-wandelaar. Het meest voorkomende type is de natuurliefhebber. Het oudste paar was 79 en 73 toen ze elkaar via De Wandeldate ontmoetten. Driekwart van de leden is tussen de 40 en 70 jaar. Vanaf 50+ zijn er twee keer zoveel vrouwen als mannen. Dus mannen, als je dit leest, schrijf je vooral in.”

Hoelang moet je wandelen voor een goede eerste indruk?

“Je moet niets, maar persoonlijk denk ik dat een wandeling van 5 kilometer een mooie afstand is voor een eerste ontmoeting. Een rondje Kralingse Plas is wat mij betreft een voorbeeld van een ideale wandeldate. Er wandelen daar veel mensen en onderweg kom je verschillende restaurants tegen om wat te drinken.”

Hoe werkt wandeldaten?

“Net als op een standaard datingsite maak je een profiel aan, waarin je enkele foto’s van jezelf uploadt en wat over jezelf vertelt. Je kunt zoeken op persoonlijke kenmerken als leeftijd, provincie en opleiding, maar bijvoor-

beeld ook op wandeltype en outdoor-activiteiten. Mensen kunnen gratis lid worden, maar ook kiezen voor een premiumlidmaatschap. Betalende leden hebben vanzelfsprekend meer mogelijkheden en kunnen bijvoorbeeld ook persoonlijke berichten versturen.”

Waar ben je trots op?

“Sinds de start van De Wandeldate hebben al zeker 1.750 leden al wandelend hun partner gevonden. Van de 888 koppels kozen er zeker 24 voor het huwelijk. Tien stellen kregen een prachtige wandeldate-baby. En dat zijn dan alleen nog maar de mensen die mij iets hebben laten weten.”

Heb je nog een leuke wandeldate-anekdote?

“Het allereerste succesverhaal, uit 2014, was een mailtje van Bram (66) uit Drenthe die zijn lidmaatschap wilde opzeggen, omdat hij verliefd was geworden op Annelies (60) uit Amsterdam. Hij schreef: ‘Eerlijk: ik moest mijn dochter vragen wat ik met een ‘like’ aan moest. Gelukkig ontving ik ook een geschreven bericht. Vlug keek ik naar haar profiel. Ja, met die vrouw wilde ik wel een wandeling maken. Omdat ik op dat moment logés had en zij vervolgens op wandelvakantie ging, vulden wij de tijd met een almaar drukker wordend mailverkeer. Maar het wachten werd beloond, want vanaf het moment waarop wij elkaar zagen, lachte de toekomst ons toe. Een lange wandeling door prachtig duingebied, strand, praten, lachen. Nadien volgden andere ontmoetingen, nieuwe wandelingen en ook fietstochtjes. En daaruit groeide een relatie, om het netjes te zeggen. Korter kan ik ons geluk niet samenvatten.’” ►



Offline daten

Klaar met swipen? Steeds meer singles zijn online dating moe. Echte verbindingen, chemie; dat wil je. Maar waar ontmoet je ze dan, die eventuele partners *to be*?

Elkaar ontmoeten

Een nieuwe start na een scheiding kan een uitdaging zijn, weet ook Mart van de Weijenberg (1964). De Bosschenaar besloot mee te gaan op een zeiltrip voor 50-plus-singles. Dat beviel zo goed dat hij ‘Elkaar ontmoeten’ oprichtte. Geen vluchtige datingsite of -app. Want de juiste klik ontstaat volgens Mart wanneer je elkaar écht ontmoet. “Daarom creëren we gezellige activiteiten (padevents, kookworkshops, zeiltochten en single-avonden) waarbij 50-plussers elkaar in een relaxte setting beter leren kennen. Samen ben je lekker actief bezig; aan gespreksstof geen gebrek! Er is alle tijd en aandacht voor elkaar, zodat een eventuele vonk de ruimte krijgt over te slaan.” *Elkaarontmoeten.nl*

ERVARINGSDESKUNDIGE WILLY VAN DER GRIENDT Hand in hand: daten & therapie



An online daten op latere leeftijd vond ze iets sneus hangen. En dat juist zij – met haar rijke avontuurlijke leven – niet in staat was om op een ‘natuurlijke’ manier een man aan de haak te slaan vond ze gênant! Toch begaf actrice en schrijver Willy van der Griendt (1950) zich zowel met tegenzin als met verve op het datingpad. Ze schreef er een openhartig boek over en geeft datingtips.

Willy leidde een interessant en druk leven, maar die grote, allesomvattende liefde die haar tot het einde der tijden zou vergezellen vond ze niet. “Dat vond ik lastig om onder ogen te zien. Ik, die altijd zo geliefd en gewild was! Ik schaamde me ervoor dat ik *needy* was en dat ik me, als ik zou gaan daten, moest blootstellen aan pottenkijkers. Wie weet kwam ik wel een bekende tegen op zo’n datingplatform. En dat ik daarbij ook nog afgewezen kon worden,

leek me vernederend.” Toch zette ze zes jaar geleden haar schaamte opzij, maakte een profiel aan op een serieuze datingsite voor hoogopgeleiden en werd overladen met belangstelling.

“Maar de ene na de andere man vond ik niks. Na een tijdje dacht ik: dit *kán* niet alleen aan de mannen liggen. Het is uitgedraaid op therapie. Ik ontdekte dat ik veel onzekerder was dan ik dacht. Ik had wel een grote mond en kwam heel zelfverzekerd over, maar dat was toch echt de buitenkant. Ik ontdekte daarbij dat ik onder mijn level datete, omdat dat veilig was. Zo kon ik die persoon afwijzen en zeggen dat het aan die ander lag. En dat is maar één voorbeeld van hoe therapie een spiegel vormde voor mij. Toen ik begreep dat het voor mij zo werkte, begon ik meer met interessante mannen te daten omdat ik nu ook een heel ander zelfbeeld had.”

Ze ontmoette en sprak vele mannen via de dates die ze had. Dit is er een die indruk maakte. “Het was in covidthijd, dus dit speelde zich online af. Ik werd helemaal verliefd op een man die goed woorden wist te vinden voor gevoel, emoties en opvattingen. Ik val op mannen die goed kunnen schrijven; taal kan voor mij absoluut erotiserend werken. We stelden een fysieke ontmoeting steeds uit. Toen het eindelijk zover was, kwam hij niet opdagen. Wat bleek: door dat

mooie schrijven dacht hij de hoge verwachtingen die ik van hem had niet te kunnen waarmaken. Ik ben er erg stuk van geweest en kan iedereen aanraden niet te lang te wachten om elkaar in het echt te ontmoeten.”

Zo heeft Willy meer tips: “Als je besluit iemand te ontmoeten, ga er dan ook helemaal voor. Anders laat die ander zich niet zien! Zo kun je uitvinden of de betreffende man bijvoorbeeld ook van jouw humor houdt. En dit werkt ook goed: ga op de eerste date meteen iets ondernemen, dan zie je sneller hoe die persoon zich in allerlei omstandigheden gedraagt. Ook belangrijk en niet altijd makkelijk: trek je nare ervaringen niet persoonlijk aan. En geloof niet te veel in wat iemand over zichzelf schrijft. Dat vereist zelfkennis en dat is niet iedereen gegeven.

Zo heb ik bizarre en teleurstellende ontmoetingen gehad, maar óók heel mooie! Omdat ik open en onbevangen ben en goed van vertrouwen, loop ik meer risico. In mijn boek schrijf ik daar ook over. Ik ging altijd weer vol enthousiasme en met open vizier de volgende date tegemoet.” Toch was het na zes jaar en heel veel mannen

‘Als je besluit iemand te ontmoeten, ga er dan ook helemaal voor. Anders laat die ander zich niet zien!’

genoeg geweest. “Ik was helemaal klaar met de mannen die op het eerste gezicht interessant lijken, maar in de verste verte niet lijken op het door henzelf geschreven profiel.”

Door een soort toeval kwam zij weer op de haar bekende datingsite terecht. Voor een signeursessie rond het verschijnen van het boek, leek het de uitgever een goed idee om er een extra activiteit bij te plannen. Speeddaten moest het worden. Maar dan misschien aan de hand van een stelling, bijvoorbeeld over kunst. In elk geval niet zoals het echte speeddaten, waarbij je gericht een partner zoekt. Want zo zou de signeursessie laagdrempelig blijven. Ze nam een kijkje op haar vertrouwde datingsite om te zien hoe speeddaten werkt. Vergat de knop ‘profiel onzichtbaar’ van haar account in te schakelen én ontving een stroom reacties. Daartussen zat Tjibbes ‘lange verrukkelijke brief vol energie en levenslust’ (Trouw, 19 december 2024, - red.). Het leidde tot een eerste ontmoeting waarin Willy meteen voelde dat de mogelijkheid van een echte relatie erin zat. Sindsdien is het aan.

Nieuwsgierig geworden? Lees het boek: *Daten voor gevorderden. Hoe ik tal van mannen ontmoette en mezelf tegenkwam* van Willy van der Griendt (Nijgh & Van Ditmar, € 21,99)



DE BUREAUS

Online dating is ongekend populair in Nederland en ouderen vormen de allergrootste doelgroep in de datingbranche. Van de zoekende 50-plussers is maar liefst 77 procent actief op een van de meer dan twintig onlinedatingplatforms voor 50-plus-singles. Hoogopgeleide oudere singles zoeken hun partner vooral op **Parship** en **Lexa**. **Ourtime** koppelt profielen van 50-plussers die overeenkomen met je interesses, locatie en zoekcriteria, zodat er altijd iets is waarover je kunt praten. **50PlusMatch** scoort volgens de Consumentenbond het hoogst op betrouwbaarheid en bracht vooral veel 70-plussers bij elkaar zonder onnodig gedoe of misleiding. Op **50 Plus Dating** schrijven zich dagelijks meer dan honderd mensen zich in. Voordelen zijn de betaalbaarheid, de goede klantenservice en de handmatige controle op nepaccounts. Minpuntje kan zijn dat de vrouwen in het bestand licht oververtegenwoordigd zijn.

TIP!

Uit een studie gedaan door Zoosk met 4.000 singles kwam iets opmerkelijks naar voren. Foto's waarbij een persoon van top tot teen te zien is, doen het beter dan foto's van alleen het gezicht. Dat geldt voor zowel mannen als vrouwen. ■

DOSSIERVORMING

Lees ook: [Zin.nl/monddossier](https://zin.nl/monddossier), [Zin.nl/oor-dossier](https://zin.nl/oor-dossier), [Zin.nl/oogdossier](https://zin.nl/oogdossier), [Zin.nl/botten-dossier](https://zin.nl/botten-dossier), [Zin.nl/menopauzedossier](https://zin.nl/menopauzedossier), [Zin.nl/mantelzorgdossier](https://zin.nl/mantelzorgdossier), [Zin.nl/mindfulldossier](https://zin.nl/mindfulldossier), [Zin.nl/slaapdossier](https://zin.nl/slaapdossier) & [Zin.nl/werkdossier](https://zin.nl/werkdossier)

Lees, kijk & (be)luister

LEZEN

■ *Daten voor gevorderden* van Willy van der Griendt (1950) is het tragikomische verhaal over een zoektocht naar echte liefde wanneer je alles in je leven al voorbij hebt zien komen. (Nijgh & Van Ditmar, € 21,99)

ZIEN

■ **Datingprogramma's**
Samen eten en borrelen (*First dates*), 24 uur samen in een huis (*Lang leve de liefde*) of samenwonen en werken in het buitenland (*B&B vol liefde*), datingprogramma's zijn populairder dan ooit. Kijk alle afleveringen terug via Videoland.

LUISTEREN

■ In de podcast *Over de Liefde* gaat AD-columnist Debby Gerritsen op zoek naar de liefde, seks en relaties in alle soorten, vormen en maten. Hoe daten we tegenwoordig, wat spoken we allemaal uit in de slaapkamer en is de traditionele huisje-boompje-beestje-relatie nog wel van deze tijd? Debby praat met experts en bekenden over de tradities, taboes en clichés.