

# Weet hoe je date

*Heeft fibromyalgie invloed op je date? Is daten sowieso een optie als je chronisch ziek bent? Wat vertel je je date en wat juist niet? Zomaar wat dingen die mensen bezig kunnen houden als ze er op uit willen trekken om de man of vrouw van hun dromen te ontmoeten*

*De redactie ging op zoek naar antwoorden en had een date met Denise Janmaat. Denise zit al jaren in de datingbusiness, beheert een website vol met 'tips and tricks', geeft workshops over internet-daten en biedt ondersteuning.*

"Eigenlijk is het heel eenvoudig," vertelt zij, "daten is heus niet heel veel moeilijker wanneer je een aandoening of handicap hebt." Volgens Denise is het veel belangrijker om te kijken naar wat en hoe je iets vertelt en hoe je je gedraagt dan het feit dat je 'iets' mankeert. Bij internet daten bijvoorbeeld maak je een profiel aan waarin je vertelt wie je bent en wat je interesses zijn. Als je dat profiel begint met 'ik ben Kaatje, werkeloos en eenzaam' kun je er volgens Denise van uitgaan dat niemand verder leest. Niemand zit te wachten op iemand die zich zo presenteert. "Joh, verkoop jezelf, wees positief, denk aan je uitstraling," betoogt Denise. "Vertel wat je hobby's zijn, wat je allemaal doet, wat je belangrijk vindt in het leven."

## Benadruk wat je allemaal kunt

Denise is heel stellig als ze zegt dat ieder mens, gezond of wat minder, beperkingen heeft. Maar laat je beperkingen eens achterwege, maak eens duidelijk wat je allemaal wel kunt en leuk vindt. Dat is veel aantrekkelijker om te horen. Als voorbeeld geeft ze aan dat je kunt zeggen dat een eindje fietsen niet tot de mogelijkheden behoort. Maar misschien kun je wel wandelen en zou je daarom kunnen zeggen dat je gek bent op een lekkere strand- of boswandeling. Klinkt toch net even wat leuker. "Ik kan er niet genoeg op hameren," laat Denise weten, "kleed je leuk aan, praat over jezelf, heb interesse in de ander en al snel zul je zien of je elkaar leuk vindt."

Volgens haar is het dan altijd nog tijd genoeg om te vertellen dat je 'iets' mankeert. En dan is het heel belangrijk hoe je het vertelt, 'c'est le ton qui fait la musique', zoals de Duitsers dat

zo fraai verwoorden. Als je een diepe zucht slaakt en begint met woorden als 'ik moet je iets vertellen' is de kans groot dat de ander al snel afhaakt, soms zo snel dat je hun vorm herkent aan het gat in de deur. "Nee," voorspelt Denise, "gewoon lekker kletsen en bij een wijntje of tijdens een lekkere wandeling min of meer terloops vertellen dat je een aandoening hebt." Want waarom zou je gelijk je hele hebben en houden ter sprake brengen? Iedereen heeft te maken met bagage en de jouwe is in dit geval fibromyalgie, so what?

## Hoe sta jij in het leven

Met al haar ervaringen is Denise ervan overtuigd dat het belangrijkste is hoe je zelf met je aandoening omgaat. Ben je er veel mee bezig, heb je het nog niet kunnen accepteren? Dat ziet je date gelijk. "Ik wil niet zo ver gaan door te stellen dat je dan nog niet toe bent aan een date," aldus Denise, "maar je maakt het jezelf er niet makkelijker mee." Zeker bij een eerste of tweede date wil je het over leuke dingen, mooie ervaringen hebben en vaak liever nog niet geconfronteerd worden met een aandoening die veel mensen na vijf dates nog niet uit kunnen spreken. In haar bezigheden komt Denise vaak mensen tegen die een date zoeken die hetzelfde mankeert. "Niet doen," is haar advies. "Het gevaar is dat je met zijn tweeën blijft steken in alles wat jullie aandoening met zich meebrengt. Beter is om iemand te zoeken die je aanvult, die complementair is. Dat is toch veel leuker, veel verrassender. De een kan dit niet of dat juist wel, zo vul je elkaar aan en heb je meer lol." Maar misschien de belangrijkste constatering bewaart Denise voor het laatst. Eigenlijk maakt het niet uit of iemand gezond is of iets mankeert. Aantrekkingskracht ontstaat het vaakst als je positief in het leven staat, als je open staat voor nieuwe ervaringen en dat ook uitstraalt. Dat geldt voor elk mens.

## Meer informatie

[www.tipsvoordaten.nl](http://www.tipsvoordaten.nl)  
[www.d.dat.nl](http://www.d.dat.nl)



Denise Janmaat