

Eerste hulp bij **dating**



©2016-2024 Lofjoe

Dit boekje is van:

Colofon

Het boekje is ontwikkeld voor Healthy Athletes, onderdeel van de Special Olympics, door Fontys Pedagogiek. Zie www.specialolympics.nl

Deze versie is gemaakt in samenwerking met trainingsbureau Lofjoe.

Auteurs: Dilana Schaafsma en Amy de Waal

Met dank aan: studenten van Fontys Pedagogiek en de vele (s)experts uit het werkveld.

Illustraties zijn eigendom van Lofjoe ©2016-2024. En afkomstig uit de Praatmethode relaties en seksualiteit van trainingsbureau Lofjoe.

Een digitaal versie van dit boekje is te downloaden op: www.eerstehulpbijdating.nl en www.lofjoe.nl



► FOR SOCIETY



© 3e versie, Fontys Pedagogiek en Lofjoe, 2024.

Deze uitgave mag geprint worden voor individueel gebruik. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Fontys en Lofjoe, met uitzondering van de illustraties, deze mogen nooit verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt.

Inhoud

Waar gaat dit boekje over?	4
Wat is daten?	5
Wie ben ik?	6
Wie vind ik leuk?	8
Waar kan ik iemand ontmoeten?	10
Hoe leer ik iemand beter kennen?	14
Hoe maak ik een afspraak?	16
Mijn eerste date	19
Wat doe ik na mijn eerste date?	21
Tips van andere mensen	22
Ben ik klaar voor de date?	24

Waar gaat dit boekje over?

Dit boekje gaat over daten.

In dit boekje vertellen we je meer over:

- Wat is daten?
- Waarom ga je daten?
- Hoe kun je iemand vinden om mee te daten?
- Wat kun je op een date gaan doen?
- Hoe kun je leuk daten?

We stellen je ook wat vragen.

Zo leer je jezelf beter kennen.

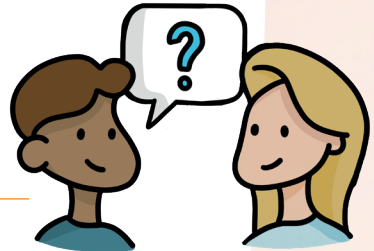
Zo weet je beter wat jij belangrijk vindt.

Aan het eind krijg je ook tips over daten.

Je kunt ook altijd hulp vragen aan iemand.

Iedereen heeft wel hier wel eens een vraag over.

Als ik vragen heb over daten
of relaties, dan kan ik terecht bij:



Wat is daten?

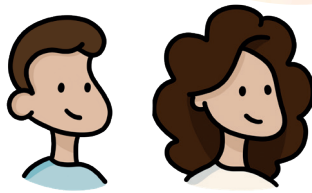
Daten is een afspraakje maken met iemand.
Tijdens dit afspraakje leer je elkaar beter kennen.

Er zijn verschillende redenen om met elkaar
een afspraakje te maken:



Of een combinatie van deze redenen.

Wie ben ik?



Hieronder worden een aantal vragen gesteld.

Hierdoor leer je jezelf beter kennen.

Deze informatie helpt je ook bij het maken van een online dating profiel.

Vul de vraag in of kruis aan wat het beste bij jou past.

Als meerdere dingen bij jou passen,

mag je ook meerdere dingen aankruisen!

Mijn naam is: _____

Mijn leeftijd is: _____ jaar

Ik ben:

een man

een vrouw

Mijn lichaamslengte is: _____ cm

De kleur van mijn haar is: _____

Ik woon:

- alleen
- samen met iemand
- samen met meerdere mensen

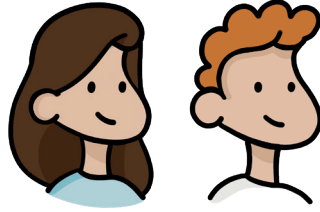
Mijn hobby's zijn:

De muziek waar ik van hou is:

Ik werk bij:

Mijn dagactiviteiten zijn:

Wie vind ik leuk?



Ik val op:

mannen

vrouwen

Ik zoek iemand met een leeftijd tussen

de _____ en _____ jaar

Ik zoek iemand die woont in de omgeving van:

Wat vind ik leuk aan iemand?

Iemand met de volgende eigenschappen:

lief

vrolijk

betrouwbaar

druk

grappig

Wat vind ik mooi aan iemand?

Huidskleur:

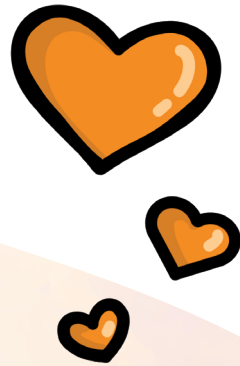
- donkerbruin
- lichtbruin
- blank
- maakt niet uit

Ogen:

- bruin
- blauw
- groen
- grijs
- maakt niet uit

Haarkleur:

- zwart
- bruin
- (licht) blond
- grijs
- rood
- maakt niet uit



Lengte:

- langer dan ikzelf
- korter dan ikzelf
- even lang
- maakt niet uit

Kledingstijl:

- netjes gekleed
- sportief gekleed
- stoer gekleed
- anders, namelijk: _____

Ik zoek iemand ... ?

- voor een vriendschap
- waar ik leuke dingen mee kan doen
- waar ik verkering mee kan hebben
- waar ik seks mee kan hebben

Heb je een andere reden?

Schrijf het maar op.

Waar kan ik iemand ontmoeten?

Er zijn verschillende plekken waar je mensen kunt ontmoeten.

Er zijn plekken in het echte leven en er zijn plekken op het internet.

Eerst gaan we het hebben over plekken in het echte leven.

Kruis aan waar jij wel eens komt:

- sportclub
- café
- vriendengroep
- feestjes
- vrijwilligerswerk
- concerten
- werk
- kerk
- school
- dagbesteding
- georganiseerde avonden
- woongroep

Online daten

Via het internet kun je ook mensen ontmoeten.

Er zijn speciale sites voor mensen met een verstandelijke beperking.

Wil je weten welke sites?

Kijk op www.eerstehulpbijdating.nl



Mijn datingprofiel

Op een datingsite maak je een datingprofiel.

Hier staat informatie over wie jij bent.

Kijk ook naar de informatie die je net ingevuld hebt.

Deze kan je ook gebruiken voor je online dating profiel.

Wat doe je wel?

- Zet er een goede foto op (zie tips).
- Wees eerlijk.
- Vertel iets over je hobby's.
- Vertel wat jij leuk vindt.

Wat doe je niet?

- Zet niet je adres op je profiel.
- Zet geen telefoonnummer op je profiel.

Tips voor een goede foto:

- Kies een foto waar je gezicht goed op te zien is.
- Kies een foto waarop je lacht.
- Kies een foto waar je alleen op staat.

Hoe leer ik iemand beter kennen?

Je weet niet altijd gelijk of je iemand leuk vindt. Daarom moet je iemand eerst beter leren kennen. We geven een paar tips over hoe je dit kan doen.

Hoe spreek ik iemand aan?

Stel je ziet iemand die je leuk vindt. Loop dan naar iemand toe.

Je kan jezelf voorstellen.

“Hallo, ik ben ..., hoe heet jij?”

“Ik woon in ..., waar woon jij?”

“Mijn hobby’s zijn ..., wat zijn jouw hobby’s?”

Je kan iemand een compliment geven over hun kleding.

“Wat heb je een leuk shirt aan!”

Stel iemand daarna een vraag.

“Waar heb je het shirt vandaan?”

Er zijn ook andere onderwerpen waar je een vraag over kunt stellen. Hieronder zijn een paar voorbeelden.

“Ik doe graag aan sport, sport jij ook?”

“Naar welke muziek luister je?”

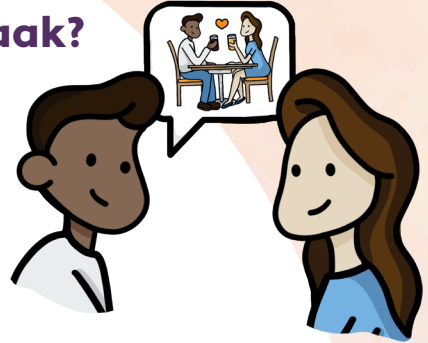
“Wat is jouw lievelingseten?”

“Wat is je lievelingsdier?”

**Weet jij nog meer leuke dingen om over te praten?
Schrijf het maar op.**

**Wat wil jij niet over jezelf vertellen?
Schrijf het maar op.**

Hoe maak ik een afspraak?



Als je iemand leuk vindt dan kun je met elkaar afspreken. Hoe doe je dit?

Spreek samen een dag en tijd af voor de date waarop jullie allebei kunnen.

Zorg dat je het opschrijft. Vraag hiervoor hulp als dit nodig is.

Zet hieronder een kruis in de vakken wanneer je niet kan. Bijvoorbeeld wanneer je werkt, sport of andere afspraken hebt. Zo blijven er tijdstippen over wanneer je wel kan afspreken.

	Ma.	Di.	Wo.	Do.	Vr.	Za.	Zo.
Ochtend							
Middag							
Avond							

Waar spreek ik af?

Spreek op een plek af waar jullie allebei kunnen komen.

Met welk vervoer ga je?

- fiets
- bus
- metro
- auto
- taxi
- tram
- trein
- boot
- lopend

Als iemand je moet brengen, zorg dat je dit van tevoren vraagt.

Ga je met de bus of trein?

Zorg dan dat je geld of een pasje hebt om mee te betalen.

Wat gaan we doen?

Ga naar een plek waar ook andere mensen zijn.
Zo zijn er andere mensen in de buurt om je te helpen.

Laat iemand weten waar je naar toe gaat.

Dingen die je op een date kunt gaan doen:

- Naar de bioscoop gaan
- Koffie drinken
- Wandelen
- Uit eten gaan
- Op een terras zitten
- Bowlen
- Mini golfen



Overleg ook met je date.

Vraag wat iemand leuk vindt om te doen.

Spreek van tevoren af dat je allebei voor jezelf betaalt.

**Weet jij nog meer dingen die je kan doen?
Schrijf het maar op.**

Tips:

Spreek de eerste keer niet af bij jou thuis
of bij de ander thuis.

Kies een activiteit om samen te doen.

Neem ik iemand mee?

Soms is een eerste date best spannend.

Je kan iemand meenemen,

maar vergeet dit niet aan je date te vertellen.

Mijn eerste date

Wat doe ik aan?

Zorg ervoor dat je gedoucht hebt.

Poets je tanden.

Trek iets leuks en schoons aan.

Zorg er ook voor dat het lekker zit.

Waar praat ik over tijdens de eerste date?

Op pagina 15 hebben we tips gegeven.

Je kunt een lijstje met onderwerpen maken.

Schrijf hier dingen op waarover je kan praten.

Schrijf ook vragen op die je kunt stellen.

Neem de tijd

Een relatie bouw je rustig op. Je hebt geen haast.

Je hoeft tijdens de eerste date niet alles te weten over de ander.

Overleg samen met de ander welke stappen je samen wilt zetten.

Je moet je er allebei prettig bij voelen.

Tips

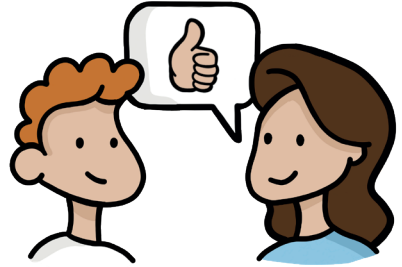
- Zorg ervoor dat je op tijd bent.
- Kijk niet de hele tijd op je telefoon.
- Stel vragen aan de ander.
- Luister goed naar de antwoorden van de ander.
- Praat niet alleen over jezelf.
- Doe geen dingen die je niet wil doen.
- Drink niet te veel alcohol.
- Neem geen cadeau mee voor je date.
- Vind je het spannend? Ga naar het toilet en bel iemand die je gerust kan stellen.

Weet jij nog meer dingen die je wel of niet moet doen tijdens een date? Schrijf het maar op.

Wat doe ik na mijn eerste date?

Als je elkaar leuk vindt?

Zeg dat je de date gezellig vond.
Zeg dat je iemand leuk vindt.
Vindt diegene jou ook leuk?
Spreek dan nog een keer af.



Als je iemand leuk vindt, maar de ander jou niet?

Iemand kan jou niet leuk genoeg vinden.
Dit kan een vervelend gevoel geven.
Je kunt bijvoorbeeld verdrietig of boos worden.
Dit overkomt iedereen wel eens.
Dit is normaal.
Wordt niet boos op de ander.
Praat er met iemand over.

Als de ander niet leuk vindt, maar de ander jou wel?

Bedank de ander voor de date.
Zeg dat je de ander niet leuk genoeg vindt.
Maak geen afspraak voor een tweede date.
Dit kan vervelend zijn voor iemand.
Ook dat is normaal.

Als je elkaar niet leuk vindt?

Het kan ook zijn dat je elkaar niet leuk vindt.

Dan is er niks aan de hand.

Wees altijd eerlijk tegen elkaar.

Soms weet je het nog niet zo goed.

Dan denk je er nog even over na.

Dat is ook oké.

Tips:

Praat met iemand over je date.

Hoe vond je het gaan?

Wat vond je fijn aan de date?

Wat vond je minder fijn aan de date?

Wat heb je geleerd?

Tips van andere mensen

Een aantal tips van mensen die veel ervaring hebben met daten:

- Wees jezelf.
- Accepteer jezelf.
- Doe geen dingen die je niet leuk vindt.
- Neem de tijd om elkaar te leren kennen.
- Als het niet meteen lukt, is dat niet omdat je een beperking hebt.
- Ga naar een speciaal dating bureau.
- Vertel elkaar wat je leuk vindt aan elkaar.
- Bedenk wat je hebt te bieden en wat er leuk is aan jezelf.
- Een date kan tegenvallen, dit kan gebeuren, blijf gewoon proberen.
- Er zijn meer mannen dan vrouwen op zoek naar een date. Soms moet je dus even geduld hebben.
- Zou je misschien seks willen?
Neem dan voor de zekerheid een condoom mee.

Ben ik klaar voor de date?

Vul hieronder de checklist in.

- Ik heb me gewassen.
- Ik heb iets gegeten.
- Ik heb mijn tanden gepest.
- Ik heb leuke en schone kleren aan.
- Ik weet waar de date is.
- Ik weet hoe laat de date is.
- Ik heb vervoer geregeld.
- Ik heb iemand verteld waar ik ben.
- Ik heb genoeg geld bij me.
- Ik heb mijn telefoon bij me. En mijn batterij is opgeladen.
- Ik heb het telefoonnummer van mijn date.
- Ik weet waar ik over kan praten.
- Ik weet wie ik om hulp of tips kan vragen.
- Ik heb er zin in.



> FOR SOCIETY

TRAININGSBUREAU

