

HEALTHY LIFESTYLE MAGAZINE

# SANTÉ

**Frisse  
wind**  
DOOR JE HUIS,  
HOOFD &  
LEVEN

**HIPPE  
KOFFIES:  
ZIJN ZE  
WEL ZO  
GEZOND?**



**TIJD  
VOOR  
LENTE-  
TAART**

**HOW TO  
DATE**

**WAAROM  
ZINGEN  
GOED  
VOOR JE IS**

*Doe de test*

**25**  
VRAGEN  
**OVER JE  
BLOED**

**Collageen  
in maskers,  
poeders, pillen  
JA OF MWAH?**

**Wandelen of hardlopen:  
WAT HEEFT MEER EFFECT?**



maart/april 2025 • adviesprijs €5,99 • [www.sante.nl](http://www.sante.nl)

# HOW TO DATE?

Van datingapp naar  
nieuwe liefde

Als je je nieuwe liefde niet in het café of in de supermarkt tegenkomt, kunnen datingapps uitkomst bieden. Hoe pak je dat aan? Liefdes-expert Marie-José Bosch-Kuiper geeft tips.

Hoewel steeds meer mensen in real life hun nieuwe liefde willen vinden, blijven datingapps populair. Uit onderzoek blijkt dat het merendeel van de mensen online de liefde vindt, zei Tila Pronk, relatiewetenschapper aan Tilburg University, eerder tegen het *AD*. Hoe zorg je ervoor dat al dat geswipe, gechat en gedate leuk blijft? En dat je niet te veel last hebt van fomo (fear of missing out)? Bij elke swipe kun je immers denken: wie komt hierna? Is er misschien iemand die nog leuker is, nog beter bij me past? De makers van de apps willen vooral dat je zo lang mogelijk blijft hangen: ze verdienen immers geen geld als iemand een nieuwe liefde heeft gevonden.

Daarom: een stappenplan, met praktische tips om nu wel de liefde te vinden online. Met de juiste aanpak kun je het proces veel makkelijker en plezieriger maken, zegt Marie-José Bosch-Kuiper, datingcoach, liefdesexpert en auteur van het boek *Zo is daten wél leuk!* “Blijf niet te lang appen en staar je niet blind op een klik, daarmee leg je de lat veel te hoog. Bij de meeste mensen is er geen sprake van een vlam die meteen overslaat, dat is iets wat moet groeien.” Haar belangrijkste tip: vooral samen lol maken, dan komt de rest vanzelf.

## Kies een app die bij je past

Eentje. Anders wordt het veel te veel. Eén zo'n app kan al overweldigend zijn, laat staan als je ze allemaal downloadt. Die apps

lijken op het eerste gezicht allemaal op dezelfde manier te werken, maar de sfeer is er vaak nét anders en ook wat mensen er zoeken verschilt. Zo staat Tinder erom bekend dat het vaak meer over casual seks gaat, begint op Bumble de vrouw het gesprek en is Breeze een app die stimuleert om snel offline te gaan daten. “Dus de app die je kiest, heeft effect op het type dates dat je krijgt”, zegt Bosch-Kuiper. Hoe kies je de app die bij je past? Vooral op gevoel, meent de datingexpert. “Wat spreekt je aan, waar voel je je het beste bij? Het kan echt zo iets simpels zijn als een lettertype dat jou over de streep trekt. Je kunt ook aan vrienden vragen welke app zij aanraden, maar houd daarbij wel in gedachten dat jij altijd jezelf bent. Wat voor de ander werkt, hoeft niet voor jou te werken en andersom. Net als dat mensen heel enthousiast hun favoriete vakantieadres vertellen aan jou, terwijl jij misschien wel helemaal niet van dat soort vakanties houdt.” Een beetje eigenwijs zijn, mag dus.

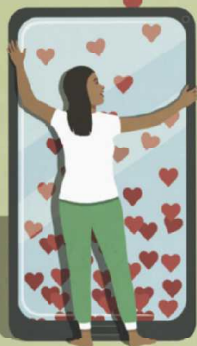


## Door elkaar snel te ontmoeten, voorkom je oeverloos geapp

2

### Zet dít in je profiel (en dit niet)

Besef dat je een profiel aanmaakt dat op jou lijkt, maar dat niet is wie jij bent. Mensen ervaren vaak een enorme druk om een perfect profiel te schrijven, maar probeer die druk ervan af te halen. Maak het niet te belangrijk, tipt Bosch-Kuiper. “Bij het maken van het profiel is het handig om hulp in te schakelen van iemand die je vertrouwt. Zeker bij het uitkiezen van de foto's. Want het is belangrijk dat je foto's selecteert – twee tot vier is genoeg – waar jij echt op jezelf lijkt. En dat is meestal een andere foto dan die jij zelf leuk vindt.” Voor de tekst geldt: maak er geen scriptie van. Houd het kort maar krachtig, vijf à zes regels maximaal. Leuk als je een grapje maakt – mits het echt grappig is – maar belangrijker is dat er iets in staat waar de ander een vraag over kan stellen. Een feitje over jou, je favoriete film, dat je nooit gevonden zult worden op een camping. Ook je doel mag erin. Dat je altijd in bent voor koffie en de ander wilt leren kennen bijvoorbeeld. En noem drie kernwaarden of eigenschappen, zegt Bosch-Kuiper. Bijvoorbeeld dat je energiek en ongeduldig bent en humor belangrijk vindt. En wat is een don't? “Je werk benoemen. Werk is voor veel mensen heel belangrijk. Ik spreek veel singles met leuke banen die hun leven om hun werk heen hebben gepland. Ze hebben daar als het ware hun identiteit van gemaakt. Maar werk is niet wie jij bent, het is slechts wat je doet. Iemand zal nooit op je vallen omdat je zo'n fantastische jurist bent.”



### Swipe selectief

3

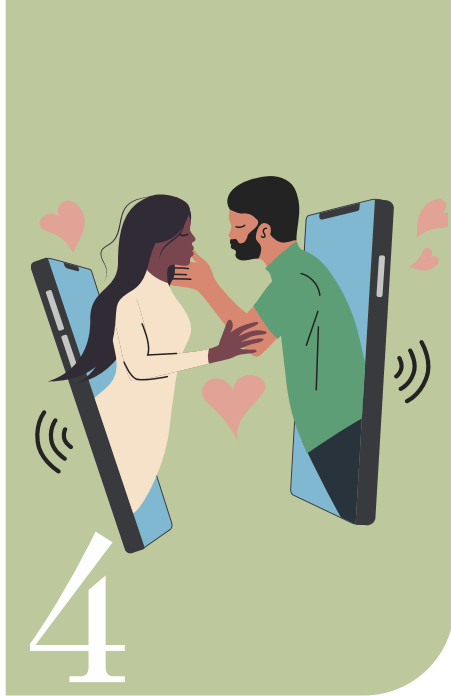
Het doel is niet om zo veel mogelijk matches te maken. “Swipen is net als een vakantie boeken. Als je te veel bestemmingen en hotels hebt gezien, weet je niet meer wat je wilt”, vergelijkt Marie-José Bosch-Kuiper. “Zet jezelf op rantsoen: swipe vijf tot tien minuten per dag en stop daarna ook.” Het eerste waar je naar kijkt, zijn natuurlijk de foto's. Kijk ook naar de standaardvragen die vaak in iemands profiel staan, maar neem de antwoorden daarop met een korrel zout. Bijvoorbeeld of iemand op zoek is naar een serieuze relatie, of wel of geen kinderen wil. “Op het moment dat iemand dat invult, kent-ie jou nog niet. Het zegt natuurlijk wel wat over iemands intenties, maar ik ken ook genoeg mannen die invullen dat ze niets serieus willen, omdat ze geen valse verwachtingen willen scheppen.

Terwijl ze vaak best openstaan voor een relatie als ze eenmaal een leuke vrouw hebben ontmoet. Vertrouw vooral op je eigen leukheid.”

Als je de tekst leest die je potentiële date heeft geschreven op zijn of haar profiel, vraag je dan af waar je graag een vraag over wilt stellen. Wat maakt je nieuwsgierig? Bij een match kun je die vraag meteen stellen. Dat is gezelliger dan een standaard openingszin als ‘Hoe gaat het?’, ‘Vertel eens wat over jezelf’ of alleen een ‘Hey’. Ook een vraag stellen over de actualiteit is een goeie. Als het tenminste niet over politiek gaat, kies liever een luchtiger onderwerp. Scroll gewoon even over de berichten op Nu.nl voor inspiratie, adviseert Bosch-Kuiper. ‘Heb je gisteren het Nederlands elftal zien winnen?’ bijvoorbeeld, of: ‘Heb je *Babygirl* al gezien?’ Zo voorkom je dat het een interview wordt, maar is het gewoon een gezellig gesprek.



**‘Zet jezelf op rantsoen: swipe vijf tot tien minuten per dag en stop daarna ook’**



## 'Een klik is een zwaar overtrokken fenomeen'

gaat niet om de klik of aantrekkingskracht, benadrukt Bosch-Kuiper. Die dingen zeggen namelijk niets over de mogelijke liefde tussen jullie, alleen over passie, een verlangen, dat is echt iets anders dan liefde. Passie verdwijnt, maar liefde kan juist groeien. "Een klik is een zwaar overtrokken fenomeen. Natuurlijk moet je wel vinden dat iemand er leuk uitziet, maar dat is niet het belangrijkste. Het belangrijkste is of jij jezelf leuk vindt als je met de ander bent. Welke versie van jou was daar aanwezig en was zij leuk? Voelde je je op je gemak, maakte je grapjes, was je geïnteresseerd, was je zelf interessant? Dat is het mooiste meetinstrument om te testen of een date leuk was. Belangrijker dan hoe leuk je de ander eigenlijk vond."

## Ga snel op date

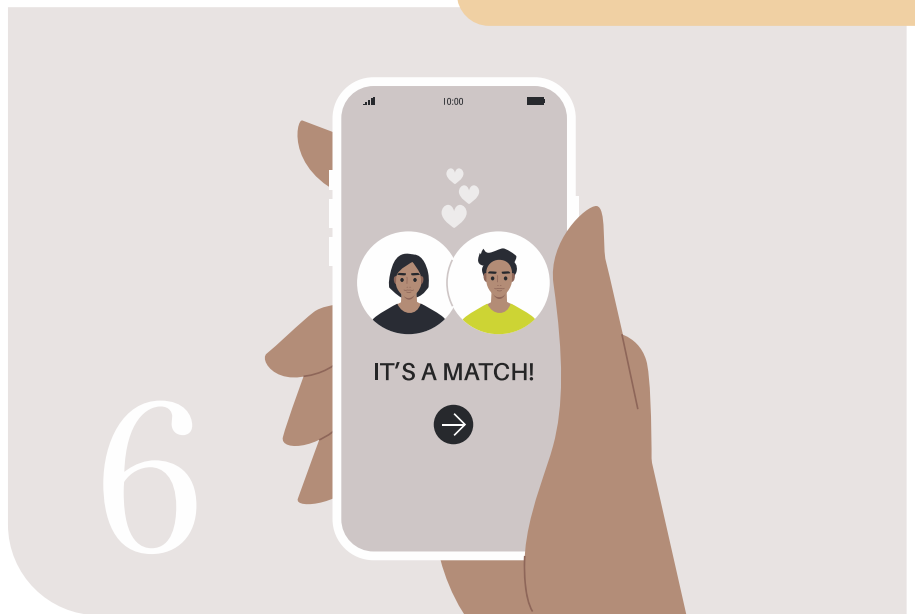
Volgens journalist Lizzy van Hees, een van de hosts van de podcast *Steeds meer singles* en auteur van het boek *Single*, duurt het gemiddeld 38 uur swipen en appen voor je een fysieke date hebt. "Soms horen mensen na lang investeren online ineens niks meer van iemand. Daar word je moedeloos van", zei ze onlangs tegen NOS.nl. Daarom is het volgens datingexpert Bosch-Kuiper slim om elkaar zo snel mogelijk in het echt te zien. Een pre-date als het ware. En ga dan niet meteen uit eten, anders wordt het zo'n ongemakkelijke *First dates*-ervaring. Spreek gewoon een uurtje af voor een kop koffie of een wandeling. Is het gezellig? Spreek dan af voor een échte eerste date. Door elkaar snel te ontmoeten, voorkom je dat je maanden lang oeverloos blijft appen. Een 'appaire' noemt Bosch-Kuiper dat. "Dat is heel veilig om in te belanden, maar leidt nergens toe. Sterker nog, een goede apper valt vaak tegen in het echt. Andersom laat je misschien een heel leuke match lopen. Ik ken genoeg voorbeelden van vrouwen die afknaptten op taalfouten, terwijl dat eigenlijk niets zegt over iemands persoonlijkheid. Hooguit dat dat hem niet boeit of dat-ie dyslectisch is." Videobellen kan ook, als je je daar comfortabel bij voelt. Scheelt ook weer tijd. Spreek van tevoren wel af hoelang je dat gaat doen, een half uurtje of zo. Dan heb je een makkelijke manier om het gesprek af te ronden. 'Joh, we zijn al over de tijd heen'. Of 'Ik ga nu naar mijn afspraak, maar ik spreek je graag nog een keertje'. Hoe bepaal je nou of je iemand na de eerste ontmoeting nog een keer wilt zien? Dat

# 5

## Ga nooit uit eten, wel naar de bios

Veel mensen denken dat ze eindeloos met elkaar moeten praten om elkaar te leren kennen, maar je kunt juist veel beter samen iets dóén, meent Bosch-Kuiper. Ga samen iets beleven. De bioscoop is ook een goede date. Zeker als je achteraf nog een drankje doet, want dan heb je meteen iets om over te praten. "Al is het voor een eerste date weer niet zo geschikt. Dan kun je beter wandelen, een museum bezoeken of iets anders wat je allebei leuk vindt. Ga vooral lol maken."

## 'Liefde ontwikkelt zich, dat kun je niet forceren'



## Doordaten of stoppen?

Na een ontmoeting of vier, vijf weet je wel of je elkaar écht leuk vindt. Twijfel je? Dan is het belangrijk om eerlijk naar jezelf te zijn. Heb je zin om de ander weer te zien? Word je blij van het contact? Of voelt het als iets waar je eigenlijk geen energie meer in wilt steken? Als je merkt dat het niets wordt, houd het dan simpel en duidelijk. Geen ellenlange uitleg of excuses, maar gewoon een korte en vriendelijke boodschap: "Ik vond het leuk om je te leren kennen, maar ik voel niet genoeg om verder te gaan." Zo houd je het netjes en respectvol, zonder valse hoop te geven. En als het wél leuk blijft? "Blijf niet eindeloos analyseren of het 'de ware' is", zegt Bosch-Kuiper. "Geniet van het daten, leer elkaar kennen en kijk hoe het loopt. Liefde ontwikkelt zich, dat kun je niet forceren."