Eerste hulp bij dating

ABCDATE

Dit boekje is van :

Colofon

Dit boekje is gemaakt voor Healthy Athletes.
Voor meer informatie over Healthy Athletes,
ga naar **www.specialolympics.nl**.

Het boekje is ontwikkeld door
Fontys Hogeschool Pedagogiek.
Ontwikkelaars: dr. Dilana Schaafsma,
Fleur van Dijk, Esmée Gouwentak, Sylvie Maas en
Amber van der Zwaan.
Met dank aan: Nicole van Zelst, Judith Kreijne,
Kelly de Vries en Joke Stoffelen.
Grafisch design: Melding ontwerp

Een digitale versie van dit boekje is te downloaden op:
www.eerstehulpbijdating.nl

Special Olympics
Healthy Athletes®

Fontys Hogeschool Pedagogiek

© Fontys Hogeschool Pedagogiek, 2016.
Teksten of delen van teksten uit deze uitgave mogen, na verkregen toestemming van Fontys Hogeschool Pedagogiek, worden overgenomen of worden verveelvoudigd onder vermelding van bronvermelding.

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?	12
Datingsites	14
Hoe leer ik iemand beter kennen?	15
Een afspraak maken	17
De eerste date	21
Wat doe je na de eerste date?	23
Tips van anderen	24
Handige websites	25
Ben ik klaar voor de date?	26

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.

Aan het eind krijg je ook nog tips over daten.

Je kunt ook altijd hulp vragen aan iemand.

Dit kun je bijvoorbeeld doen als je dit plaatje ziet.

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:

- **Voor liefde**

- **Voor vriendschap**

- **Voor seks**

Of een combinatie van deze redenen.

Wie ben ik?

Thuis invullen

Hieronder worden een aantal vragen gesteld.
Hierdoor leer je jezelf beter kennen.
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: _____

Ik ben een:

- ☐ man
- ☐ vrouw

Mijn lichaamslengte is: _____ cm

De kleur van mijn haar is:

_____

Ik woon:

- [ ] alleen
- [ ] samen met iemand
- [ ] samen met meerdere mensen

De sport die ik doe is:

Mijn hobby's zijn:

De muziek waar ik van hou is:

Ik werk bij:

Mijn dagactiviteiten zijn:

Als ik vragen heb, kan ik terecht bij:

Wie vind ik leuk?

Thuis invullen

Ik val op:

- [ ] mannen
- [ ] vrouwen
- [ ] allebei

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
- [ ] rustig
- [ ] behulpzaam
- [ ] zelfverzekerd

Wat vind je nog meer belangrijk?

Schrijf het maar op.

Wat vind ik mooi aan iemand?

Huidskleur:

- ☐ donkerbruin
- ☐ lichtbruin
- ☐ blank
- ☐ maakt niet uit

Ogen:

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

Haarkleur:

- ☐ zwart
- ☐ bruin
- ☐ blond
- ☐ grijs
- ☐ rood
- ☐ maakt niet uit

Lengte:

- [ ] langer dan ik zelf
- [ ] korter dan ikzelf
- [ ] maakt niet uit

Kledingstijl:

- [ ] netjes gekleed
- [ ] sportief gekleed
- [ ] hip gekleed
- [ ] of iets 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

Ken je ook nog meer plekken?

Vul hier onder maar in.

Datingsites

Via het internet kun je ook mensen ontmoeten.
Er zijn speciale sites voor
mensen met een verstandelijke beperking.

www.vriendenvoorhetleven.nl

www.datingassistent.nl

www.uniekdating.nl

www.abcdate.nl

www.lofjoe.nl

Je datingprofiel

Wat doe je wel?

- Zet er een leuke foto op.
- 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.

Tip: laat iemand je helpen met het invullen van je profiel.

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 je iemand aan?

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

Je kan hem of haar een compliment geven.
"Wat heb je een leuk shirt aan!"
Stel hem of haar daarna een vraag.
"Waar heb je het shirt vandaan?"

Je kan ook jezelf voorstellen.
"Hallo, ik ben …, hoe heet jij?"
"Ik woon in …, waar woon jij?"
"Ik woon samen met …, met wie woon jij samen?"

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?"
"Wat is je favoriete film?"
"Kijk jij ook naar goede tijden, slechte tijden?"
"Wie is jouw favoriete acteur of actrice?"

Ken jij nog meer leuke dingen om over te praten?
Schrijf ze op.

Een afspraak maken

Als je iemand leuk vindt 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.

Kruis hieronder aan wanneer je niet kan.
Zo blijven er tijdstippen over wanneer je wel kan.

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

Waar spreek je af?

Spreek op een plek af waar jullie allebei kunnen komen.
Met welk vervoer ga je het liefst?

- ☐ de fiets
- ☐ de bus
- ☐ de metro
- ☐ de auto
- ☐ de taxi
- ☐ de tram
- ☐ de trein
- ☐ de 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 en een ov-chipkaart hebt.

Wat ga je 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

Overleg ook met je date.
Vraag wat hij of zij leuk vindt om te doen.

Ken jij nog meer dingen de je kan doen?
Schrijf ze hier op:

Neem je iemand mee?

Soms is een eerste date best eng.
Je kan iemand meenemen,
maar vergeet dit niet aan je date te vertellen.

De eerste date

Wat doe je 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 je over tijdens de eerste date?

Op pagina 16 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.

Tips

- Zorg ervoor dat je op tijd bent.
- Kijk niet de hele tijd op je telefoon.
- Stel vragen aan 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.

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

Wat doe je na de eerste date?

Als je hem of haar leuk vindt?

Zeg dat je de date gezellig vond.
Zeg dat je hem of haar leuk vindt.
Vindt hij of zij jou ook leuk?
Spreek dan nog een keer af.

Iemand kan jou niet leuk genoeg vinden.
Dit kan een vervelend gevoel geven.
Dit overkomt iedereen wel eens.
Dit is normaal.

Als je hem of haar niet leuk vindt?

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

Het kan ook zijn dat hij of zij jou ook niet leuk genoeg vindt.
Dan is er niks aan de hand.
Wees altijd eerlijk tegen elkaar.

Tips van anderen

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. Dit is niet erg.

Handige websites

Dit zijn interessante websites om eens te checken:

ABCDATE

www.abcdate.nl/uitleg

Deze website geeft nog meer informatie over dating.

www.zonderstempel.nl

Deze website is voor mensen die lesbisch, homoseksueel, biseksueel of transgender zijn.

www.edusex.nl

Hier kun je terecht voor voorlichtingsmateriaal, hulpmiddelen, advies, consulten en trainingen op gebied van seksualiteit.

Ben ik klaar voor de date?

Vul hieronder de checklist in.

- [ ] ik heb me gewassen.
- [ ] ik heb iets gegeten.
- [ ] ik heb mijn tanden gepoetst.
- [ ] 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.
- [ ] ik heb het telefoonnummer van mijn date.
- [ ] ik weet waar ik over kan praten.
- [ ] ik heb er zin in.

I LOVE
YOU

Special Olympics
Healthy Athletes®

Hogeschool Pedagogiek