

DATING

Instituttet

for Blinde og Svagsynede

Gode råd til dig som vil date
og har nedsat syn eller blindhed.



DATING

– GODE RÅD TIL DIG SOM VIL DATE OG HAR NEDSAT SYN ELLER BLINDHED

© 2024

IBOS – Instituttet for Blinde og Svagsynede

Tekst:

Lone Bøgeskov, seksualvejleder på IBOS og Cheri Christiansen, seksualvejleder på Rønnegård

Illustrationer:

Mauro Biagi

Redaktion:

Anna Ingeborg Linnet & Caroline Fonnesbæk Brandt

Tak til:

Mie Prip Henriksen, regionskonsulent og socialrådgiver i DBS, Edis Adilovic, IT-konsulent og underviser i DBS, og Elisabeth Weichel, sexolog

1. udgave, 1. oplag

ISBN trykt udgave: 978-87-7270-028-1

ISBN elektronisk udgave: 978-87-7270-029-8



IBOS – Instituttet for Blinde og Svagsynede

er synsområdets nationale videns- og rehabiliteringscenter.

IBOS tilbyder rådgivning, vejledning, kurser og uddannelse til personer med nedsat syn eller blindhed, pårørende og fagpersoner.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Introduktion	4
At date med en synsnedsættelse	4
Tanker man kan gøre sig – forbered dig mentalt	5
Hvornår skal jeg fortælle om mit synshandicap?	5
Hvem skal jeg date?	6
Dating af en seende person	6
Dating af en person med synshandicap	6
Hvor finder jeg en date?	8
Online dating	9
Oprettelse af en datingprofil	9
Opmærksomhedspunkter når man bruger online dating	11
10 gode råd til at skabe den gode date	12
1. Start med at få inspiration	12
2. Forbered spørgsmål til daten	12
3. Skab trygge rammer	12
4. Vælg et passende sted	13
5. Vær fleksibel	13
6. Find en god aktivitet	13
7. Tænk over, hvad I skal spise	15
8. Præsenter dig selv godt	15
9. Tænk over	15
10. Søg råd og vejledning	15
På selve daten	17
Attitude	17
Kommunikation	17
Adfærd	17
Efter en date – hva' så?	21
Fra Tinder til tosomhed	22

INTRODUKTION

Har du lyst til at udforske datinglivet?

Denne pjece er til dig, der har en synsnedsættelse, og gerne vil have et par gode råd og tips med på vejen. Den er skrevet af seksualvejledere, men bygger på erfaringer fra mennesker med synsnedsættelse. Pjecen giver dig praktiske råd, inspirerende historier og nyttige værktøjer, der kan hjælpe dig med at navigere i datingverdenen med selvtillid. Der er ingen facitliste, men med de rette værktøjer kan du føle dig mere sikker og nyde processen.

Pjecen kan også anvendes af pårørende og fagprofessionelle, der ønsker at støtte og vejlede personer med synsnedsættelse i deres datingliv.

AT DATE MED EN SYNSNEDSÆTTELSE

Kærlighed og romantik er for alle, uanset om du har en synsnedsættelse eller ej.

Dating kan være en spændende og berigende oplevelse, der kan føles udfordrende og nervepirrende for enhver, men for en person med blindhed eller nedsat syn kan det give ekstra bekymringer og spørgsmål. Vi er alle forskellige og det er vigtigt, at du føler dig komfortabel i en datingsituation og finder din egen vej i datinglivet. Der er ikke kun én fremgangsmåde, når du dater, det er altid individuelt, alt efter hvordan du er som person og hvilke ønsker og behov, du har.

Det vigtigste er at huske, at selvtillid, åbenhed og forberedelse kan gøre datingoplevelsen positiv. Med nogle gode strategier kan du føle dig mere sikker og tryk i mødet med et nyt menneske.

I de følgende afsnit vil vi give konkrete eksempler på, hvordan du kan gøre dette. Uanset om du søger en enkelt date eller den store kærlighed, vil denne pjece give dig inspiration og værktøjer til datinglivet.

TANKER MAN KAN GØRE SIG – FORBERED DIG MENTALT

Når man skal i gang med at date, er det helt normalt at have mange overvejelser, som: Hvordan skal jeg gribe samtalen an, når jeg ikke kan få visuel feedback eller læse kropssprog? Hvordan vil min date reagere på mit synshandicap? Vil jeg kunne skabe en god kontakt? Disse tanker er helt naturlige.

Når du har reflekteret over disse spørgsmål, er det lige så vigtigt at tænke over, hvad du egentlig søger i en date – er det en kæreste eller en partner til sex? Vær ærlig og tydelig omkring dine intentioner fra starten.

Det er vigtigt, at du har et positivt mindset, når du møder op til en date, så du får en god oplevelse.

Husk, at det er helt normalt at være nervøs, din date er sandsynligvis også nervøs. Vær åben og nysgerrig over for din date.

HVORNÅR SKAL JEG FORTÆLLE OM MIT SYNSHANDICAP?

Når du overvejer, hvornår du skal fortælle, at du har et synshandicap, er det værd at afveje fordele og ulemper ved at holde det skjult. Hvis du vælger at vente med at fortælle om dit syn, risikerer du at ende i situationer, der alligevel afslører dit synshandicap. For eksempel kan du på en date blive bedt om at skrive dit telefonnummer i en mobiltelefon, hvilket kan være en udfordring.

Ved online dating kan du overveje, at vente med at nævne din synsnedsettelse, indtil der er opstået en god dialog i indbakken, og samtalen allerede flyder naturligt.



**JO FLERE GANGE
MAN DATER,
JO MERE LÆRER
MAN OM SIG SELV.**

ELISABETH WEICHEL, SEXOLOG

HVEM SKAL JEG DATE?

Der er ikke noget rigtigt eller forkert, når det kommer til at vælge en date med eller uden synshandicap. Det vigtigste er at være åben for at møde forskellige mennesker og finde en person, der respekterer og støtter dig, og som du føler en god kemi med.

DATING AF EN SEENDE PERSON

Hvis du dater en seende person, kan I lettere deles om praktiske opgaver, der ellers kan være vanskelige at håndtere på egen hånd. I kan også i højere grad spontant tage af sted til ukendte omgivelser. Nogle vil have lyst til at date en seende person, fordi man vil kunne få komplimenter om sit udseende.

Det kan være godt at være opmærksom på, at din date ikke kommer i en situation, hvor han eller hun kommer til at påtage sig en hjælperolle. Det er dog også afgørende, at du kan kommunikere dine behov og tage imod hjælp, når det er nødvendigt.

Det kan være energikrævende at færdes i en verden med kun seende, hvor man ofte skal besvare de

samme spørgsmål og forklare sit synshandicap. I selskab med seende personer bruger man ekstra energi på at skærpe de øvrige sanser for at kunne deltage i samtaler og forstå sin omverden.

DATING AF EN PERSON MED SYNSHANDICAP

Hvis du dater en person med et synshandicap, kan I have en mere umiddelbar forståelse for hinanden, da I begge kender til de udfordringer, der kan være forbundet med et synstab. Det kan være trygt at kunne relatere til hinandens hverdag. Det kan gøre det lettere at fokusere på hinandens personlighed, interesser og andre dybere emner. Desuden slipper du for at skulle forklare dit synshandicap.

At have en kæreste med et synshandicap kan kræve en god, løbende dialog om, hvordan I bedst sætter hinandens ressourcer i spil og afklarer jeres behov i hverdagen.

Det er værd at have en opmærksomhed på, at have både seende og ikke-seende i sit netværk, så man får flere input og oplevelser fra en mangfoldig omgangskreds.



”

Jeg

tænkte for mange år siden,
at jeg ikke havde lyst til at date en blind.
Det var meget egoistisk, for jeg tænkte, at jeg godt
ville have en mand, som kunne fortælle mig, at jeg så
godt ud, eller at han til et selskab kunne komme over til
mig, finde mig, og lægge en arm på min skulder. Nu ved jeg
godt, at man som blind mand sagtens kan de ting, så gør
man det bare på en anden måde. Det tænkte jeg bare ikke
over dengang.

Elisabeth Weichel

”

Jeg har

haft et specifikt ønske om, at
det ikke skulle være en, som var helt blind,
som jeg selv er. Om det var en, som havde et rest-
syn eller var fuldt seende, det har jeg ikke haft de store
tanker om. Hvis det ikke var en person, som var lige så
aktiv og selvstændig, som jeg er, har jeg været ban-
ge for, at det ville blive besværligt

Edis Adilovic

”

Jeg synes, at det er et utro-

ligt svært spørgsmål. Jeg har mest haft
kærester, som har været synshandicappet. Jeg
har ikke valgt dem på grund af, at de er synshandi-
cappede. Jeg havde slet ikke gjort mig den overvejel-
se, man går jo bare i de samme kredse, og jeg blev
bare nysgerrig på den person.

Mie Prip Henriksen

HVOR FINDER JEG EN DATE

At finde steder at møde en potentiel date, når du har et synshandicap, kan være en spændende udfordring med mange muligheder. Her er nogle eksempler på, hvor man typisk kan møde nye mennesker:

ONLINE DATING OG APPS

Søg en date på hjemmesider og apps, her findes mange forskellige mennesker.

FESTER

Mød nye mennesker i en afslappet atmosfære.

UDDANNELSESSTEDER

Mød en date fx på en videregående uddannelse, ungdomsuddannelse eller på en højskole.

ARBEJDSPLADS

Kærlighed kan blomstre blandt kolleger.

KURSER ELLER WORKSHOPS

Hvis du vil møde andre med synsnedsettelse, findes specifikke kurser, events og workshop.

I FORENINGSLIVET

Mød ligesindede i en fælles forening og sag.

IBOS' FÆLLESSPISNING

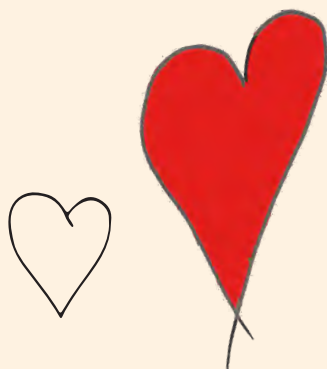
Hver måned afholder IBOS fællesspisning (på nær juli og december).

FRITIDSINTERESSER

Find en date, hvor I har noget til fælles.

SAMMENKOMSTER

Hos venner og familie.



ONLINE DATING

OPRETTELSE AF EN DATINGPROFIL

Do's:

Profiltekst: Brug tid på at skrive en personlig og beskrivende tekst, da det viser, at du er seriøs og interessant. Din datingprofil skal gerne reflektere, hvem du er. Vær konkret, i stedet for bare at skrive "Jeg kan godt lide at rejse," så nævn gerne steder, du har besøgt eller gerne vil besøge. Fortæl også gerne om ting, du kan, som at stå på vandski, løbe eller vandre. Det er spændende for din date at vide.

Eksempel på en profiltekst: "Jeg er en positiv og kreativ sjæl med en passion for musik og kunst. Jeg spiller guitar og elsker at gå til koncerter. Min sidste koncertoplevelse var Blæst i Tivoli. Jeg er også meget social og nyder at være sammen med mine venner. Jeg søger en partner, der kan sætte pris på en god samtale og gerne vil opleve nye ting sammen. Hvis du også er interesseret i kultur, mad og rejser, så lad os skrive sammen".

Billeder: Brug billeder, der viser

hvem du er, og der fortæller en historie om dig. Vis, at du ikke er begrænset af dit synshandicap fx med et billede af dig, der sejler i kajak, skifter dæk på en bil eller går en tur i skoven.

Bed om feedback: Hvis du har brug for feedback, hjælp eller er i tvivl om, hvordan du skal oprette din profil, tage naturlige billeder eller formulere din tekst, så spørg en ven eller et familiemedlem til råds.

Don'ts:

Overdriv ikke: Vær ærlig omkring dine interesser og forventninger i din beskrivelse af dig selv.

Brug ikke kun foto og smileys: Nogle benytter kun fotos og smileys på deres profil. Det er ikke hensigtsmæssigt og kan fremstå useriøst.

Skriv ikke lange, kedelige tekster: Hold det kort og præcist.

Undgå at være for generel og upersonlig i dine beskrivelser: Fx jeg er en sød og glad person, der søger en åben og sød fyr.



VoiceOver:
Interesseret i.
Noget casual, åben
for seriøst.
Mere om mig.

OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER NÅR MAN BRUGER ONLINE DATING

Tjek tilgængeligheden: Når du skal vælge en datingapp, er det en god ide at undersøge, hvor godt den fungerer sammen med din skærm-læser eller forstørrelse. Ikke alle apps er lige tilgængelige, og nogle kan have skjulte barrierer, der gør det svært at navigere. Test forskellige apps og se, hvor godt de fungerer i praksis. Læg mærke til, om alle funktioner er tilgængelige, og om teksten bliver læst op korrekt. Du kan eventuelt spørge andre skærm-læser- eller zoomtekstbrugere om deres erfaringer med dating apps.

Valg af date: Når du skal vælge hvem du vil date, kan det være en fordel at få en ven til at hjælpe med at se på profilen sammen med dig. Især hvis du har svært ved selv at se, hvordan personen ser ud.

Vær kritisk: Hvis en profil kun indeholder billeder af topmodeller eller ser urealistisk ud, kan det være et tegn på, at den er falsk. Sørg for at være opmærksom på disse detaljer for at undgå at blive snydt.

Vær præcis: Vær klar og tydelig i dine beskeder for at undgå misforståelser.

Telefonisk kontakt før en date:

Nogle gange kan det være rart at høre personens stemme i telefonen, inden man mødes. Hvis der går flere dage, før I ses, kan du foreslå at ringe sammen. På den måde kan du få et førstehåndsindtryk af personen og måske fornemme, om der er kemi imellem jer, og om I snakker godt sammen. Hvis du ikke har et godt indtryk af personen fra telefonsamtalen, kan du aflyse jeres date.

Vær tålmodig: Hvis du ikke har kemi med din date, når I mødes, så prøv at se det fra den positive side og lær af oplevelsen. Du har mødt et nyt menneske og måske lært noget nyt om dig selv. Dating tager tid, så bliv ikke modløs af afvisninger. Online dating kan være udfordrende for alle.

Hav det sjovt: Dating kan være både sjovt og svært. Prøv at tage det som en oplevelse og nyd processen.

10 GODE RÅD

1. START MED AT FÅ INSPIRATION

Inden du planlægger din date, kan du med fordel lade dig inspirere af forskellige datingprogrammer på TV eller podcasts om relationer og kærlighed, hvor du kan lære, hvordan deltagerne håndterer udfordringer og succes med datinglivet. Der kan også være eksperter i programmerne, som kommer med deres analyse og giver gode råd.

2. FORBERED SPØRGSMÅL TIL DATEN

Overvej på forhånd, hvad du vil tale om. Det kunne være dine interesser, hobbyer eller spørgsmål, du gerne vil stille den anden person. Det kan give dig ro og gøre samtalen mere flydende, når du er forberedt. Måske flere spørgsmål kunne være:

Hvordan vil dine venner beskrive dig?

Dette spørgsmål kan give dig en fornemmelse af din dates personlighed og interesser.

Hvad kan du bedst lide at lave i din fritid? Dette spørgsmål hjælper dig til at lære din date at kende og giver jer mulighed for at tale om aktiviteter eller hobbyer.

Hvilken oplevelse har haft størst indflydelse på dig? Dette spørgsmål kan åbne for en snak om jeres livserfaringer.

Hvilke forventninger har du til et forhold? Dette spørgsmål kan åbne for at forstå, hvad din date søger i en relation.

3. SKAB TRYGGE RAMMER

Det er en god ide at vente med at mødes privat til I begge er trygge i relationen. At mødes offentligt vil også gøre det nemmere, hvis man ønsker at slutte daten hurtigt. Det er en god idé at aftale på forhånd, at første date maksimalt skal vare 1-2 timer, afhængigt af, hvad I skal lave. Du kan nævne, at du har en bagkant, fordi du skal videre til en anden aftale med en ven. Det kan være trygt at have en aftale med en ven efter daten. Alternativt kan du fortælle en ven, at du skal ud på date, så han eller hun kan følge op på dig efterfølgende.

4. VÆLG ET PASSENDE STED

Det er en fordel, hvis du tager initiativet til at vælge stedet til jeres date. Du behøver ikke forklare, hvorfor du vælger netop det sted. Det viser, at du har mod til at tage ansvar for daten og oplevelsen. Vælg et sted, hvor du føler dig godt tilpas og afslappet, da det vil smitte af på din date og skabe en mere behagelig oplevelse. Tænk på atmosfæren, gå efter et hyggeligt, indbydende og lydvenligt sted, der ikke er for overfyldt eller støjende, så I kan føre en samtale uden forstyrrelser. Hold det enkelt og undgå formelle eller komplicerede omgivelser, hvor det er svært at navigere, især på en første date. Et sted, du kender godt, skaber tryghed, sparer dig for at bruge unødig energi på at finde rundt og bruge GPS, og det kan understøtte din oplevelse af ligeværdighed på daten.

5. VÆR FLEKSIBEL

Overvej at have en backup-plan i tilfælde af, at dit valg af sted er lukket eller overfyldt.

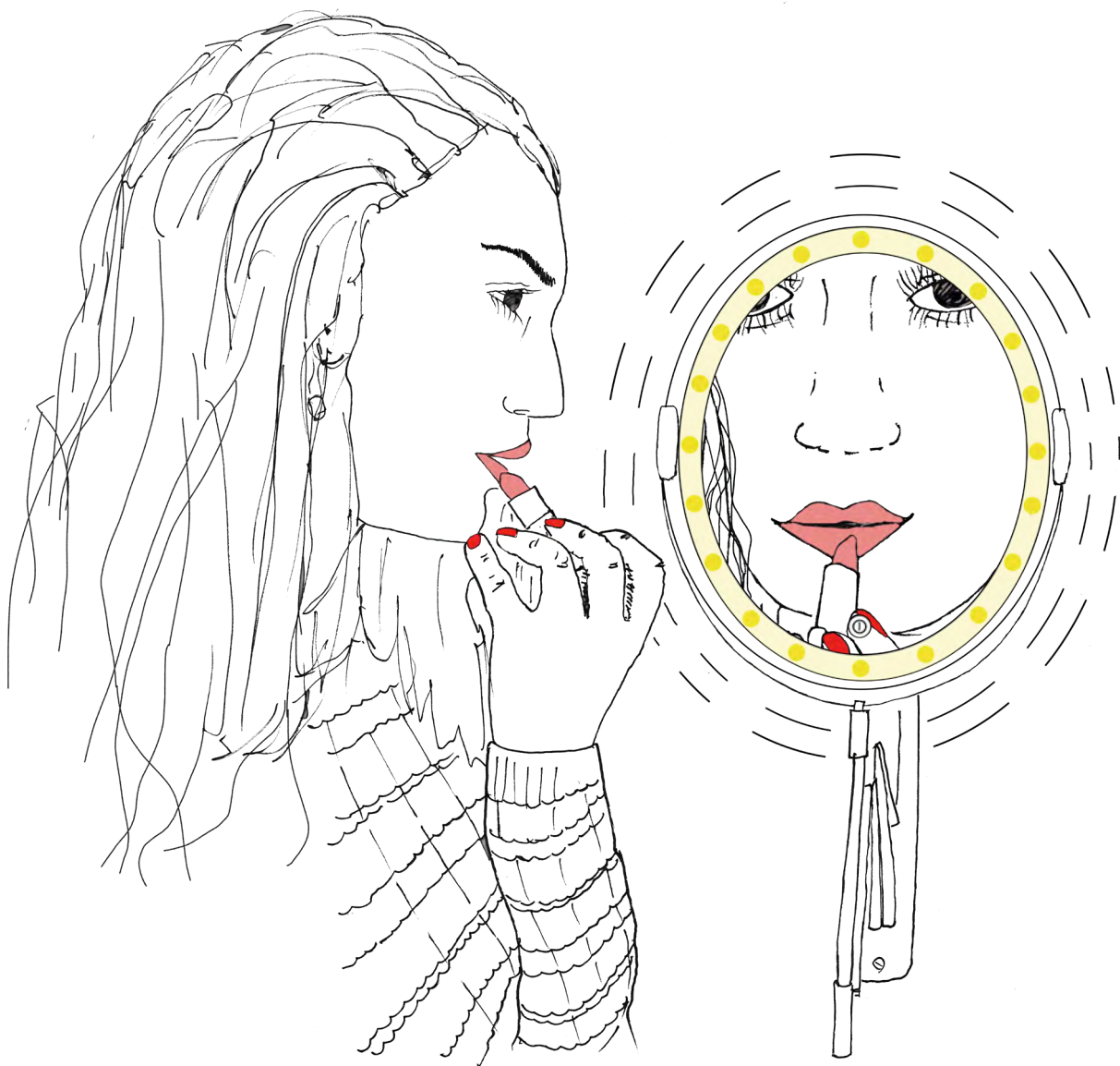
6. FIND EN GOD AKTIVITET

For at finde den rette date-aktivitet er det en god idé at undersøge, om I har fælles interesser. Hvad kan I lide at lave? Er I begge aktive typer, eller foretrækker I mere rolige aktiviteter? Overvej også, om I gerne vil bruge tiden på at snakke, eller om I hellere vil opleve noget sammen. Her er nogle forslag til forskellige typer dates:

Afslappet date: En café, vinbar, gåtur eller picnic i en park kan være gode steder at lære hinanden bedre at kende.

Kulturel date: Et besøg på museum, eller en teaterforestilling, kan give jer en fælles oplevelse og noget at tale om.

Aktiv date: Du kan vælge fysiske aktiviteter som kajak, løb eller goalball. Undgå aktiviteter, der kræver meget koncentration, hvis det skaber udtrætning for dig.



7. TÆNK OVER, HVAD I SKAL SPISE

Tænk over, hvad der er praktisk for dig at spise i en social sammenhæng. Mad og kaffe to-go kan give udfordringer for nogle, ligesom en gammeldags isvaffel kan være svær at spise, mens du går.

8. PRÆSENER DIG SELV GODT

Det er altid vigtigt at have god hygiejne. Tænk over at være velplejet, have en god ånde, en pæn frisure, rene negle og en behagelig duft – som en mild parfume eller frisk shampoo – da det kan give et godt indtryk. Generelt giver det et godt indtryk, når du gør noget ud af dit udseende. Tag pænt tøj på, som du føler dig godt tilpas i. Vælg tøj, der passer sammen, og som ikke er snavset eller har pletter. Hvis du er usikker, kan du måske få en veninde eller ven til at hjælpe med at vælge noget tøj, der klæder dig. Tag eventuelt en ekstra bluse eller skjorte med, hvis du skulle spilde. Du kan prøve appen Be My Eyes, herunder funktionen Be My AI, for at få beskrevet et sæt tøj. Det kan være en mulighed, hvis du ikke kan spørge en ven eller veninde.

9. TÆNK OVER

Tænk over budget, punktlighed og den andens præferencer, hvis du kender dem. På første date er det bedst at undgå at give blomster, da det kan virke overvældende. I stedet kan du medbringe en lille, sjov ting, som fx en chokolade, I har talt om. Blomster kan derimod være en fin gestus, hvis I mødes privat senere.

10. SØG RÅD OG VEJLEDNING

Du kan søge råd og vejledning hos en synskonsulent i det lokale kommunikationscenter eller du kan kontakte seksualvejleder Lone Bøgeskov på IBOS.

”

**DET HAR VÆRET EN
LETTEELSE, AT JEG ER
BEGYNDT AT
BRUGE STOKKEN OG
IKKE LÆNGERE
SKJULER MIT
SYNSHANDICAP.**

**JEG SLAPPER MERE
AF. NU ER DEN
HER, OG JEG KAN
VÆRE SÅDAN
– HER KOMMER JEG!**

MIE PRIP HENRIKSEN, SOCIALRÅDGIVER

PÅ SELVE DATEN

Når du er på date, kan det føles udfordrende at navigere i det sociale spil og skulle skabe en positiv forbindelse. Hvordan opfører du dig bedst for at vække interesse og samtidig være autentisk? Her er nogle praktiske råd til at gøre din date til en succes og lade din personlighed skinne igennem.

ATTITUDE

Vær dig selv: Det er vigtigt at være autentisk og sig selv. Forsøg ikke at være en anden end den, du er. Lad være med at bekymre dig for meget om at gøre alt perfekt.

Vær lyttende: Vis interesse ved at lytte opmærksomt og stille spørgsmål til, hvad din date siger. Undgå at afbryde eller tale ind over.

KOMMUNIKATION

Spørg og del: Hvis du er usikker, så spørg direkte og del også dine egne følelser og oplevelser.

Vær åben om dit synshandicap:

Forklar hvordan du håndterer dit synshandicap, fx at du 'ser med fingrene'. Det kan være, at du gerne

vil fortælle, at der er nogle ting, du gerne vil gøre selv. Vær samtidig ikke nervøs for at bede om hjælp, hvis du har brug for det.

Tænk over dit kropssprog: Hav en åben kropsholdning og et åbent kropssprog. Det gør du ved at sidde oprejst med skuldrene tilbage, og ved at lade hænderne hvile afslappet i skødet eller på bordet. Vend din krop mod din date for at signalere engagement og interesse. Hvis det føles naturligt, kan en let berøring på hånd eller arm vise varme og interesse, hvilket kan kompensere for manglende øjenkontakt. Lyt aktivt ved at nikke af og til samt bruge "mmh" eller "ja" for at vise, at du lytter opmærksomt. Det skaber også en følelse af åbenhed og interesse. Undgå at krydse arme og ben, da det signalerer lukkethed. Hold i stedet armene afslappede for at vise, at du er interesseret.

ADFÆRD

Initiativ: Vis din date at du har overskud til at tage teten, ved at du selv går hen og bestiller og måske også henter mad og drikke til jer.



Smalltalk: Begynd samtalen med en enkel og venlig bemærkning. Spørg fx din date om deres dag eller noget interessant, de har oplevet for nylig.

I starten af daten, kan du også kommentere på og spørge ind til hvad du fornemmer i omgivelserne omkring jer, som ikke omhandler dig selv, og som kan give anledning til en snak. Det kan fx være at tjeneren tabte et glas, duften af mad eller tal om musikken de spiller. Her kan man fx sige "kender du det musiknummer?" eller "hvad kan du egentlig lide af musik?". Brug gerne humor, da det kan være en god måde at lette stemningen på. Du kan fx fortælle en sjov historie eller lave en let joke for at få din date til at grine og føle sig afslappet.

Stil åbne spørgsmål: Stil åbne spørgsmål, i form af det man kalder hv- spørgsmål, for at opmuntre til samtale og give din date mulighed for at tale om sig selv. Fx hvad er dine interesser? Hvad brænder du for? Det er også godt at dele histo-

rier og oplevelser fra dit eget liv. Dette kan skabe balance i samtalen og vise, at du også er åben og sårbar. Det er vigtigt, at du kan tale ind i det som din date taler om, så det bliver en flydende snak og ikke bliver et interview, du laver. Pas på med at blive en 'historie-stjæler', ved at overtage historien, som daten fortæller med din egen historie, hvor du hurtigt siger "orv ja - det kender jeg godt, jeg har prøvet at...". Her gælder det om at holde sig afventende og pænt vente til personen er færdig med at fortælle historien.

Du kan også anvende spørgsmålskort, som du har taget med, hvor I stiller hinanden spørgsmål om et emne.

Tonefald: Lyt efter positive signaler i tonefald, der indikerer varme og engagement. Du kan fx lytte efter latter eller ændringer i stemmeleje, læg her mærke til en blødere stemme og langsommere, dybere vejtrækning, som kan være tegn på at din date, slapper af og føler sig godt tilpas. Vær opmærksom på at

et monotont eller kortfattet tonefald kan signalere ubehag eller manglende interesse.

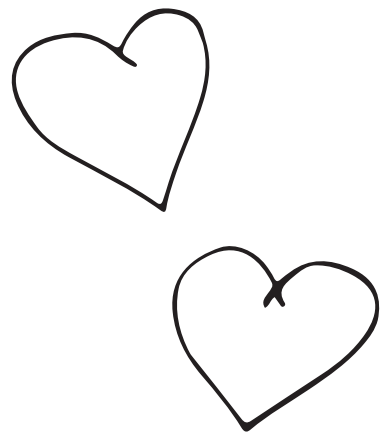
Fysisk kontakt: Ved start af daten, kan du spørge "er det ok, at jeg holder fast i dig?" En blød hånd i albuen kan være en rar måde at følges med hinanden på. Hvis du føler, at der er en god kemi, kan en let berøring på din dates arm eller hånd, være en måde at skabe intimitet og kontakt på. Spørg eventuelt om det er i orden at røre ved ham/hende. Her kan du også rykke fysisk tættere på og læne dig ind mod personen, når I taler sammen. På samme måde kan du mærke, om personen er interesseret i dig, hvis han eller hun læner sig ind mod dig, eller ikke flytter sig væk, når du rykker tæt på.

Hvis du fornemmer, at daten kunne være interesseret i at kysse, er det vigtigt, at du sikrer dig, at daten er interesseret i det. Det kan du fx gøre ved at sige "jeg kan mærke, at jeg godt kunne tænke mig at kysse dig!". Det kan virke charmerende og

modigt, modsat hvis du spørger om lov "må jeg godt give dig et kys?".

Respekter grænser: Vær opmærksom på dine egne og andres personlige grænser og respekter dem. Tænk over, ikke at være for påtrængende eller personlig for hurtigt, ligesom at du skal reflektere over, hvad du selv er komfortabel med, både fysisk og følelsesmæssigt.

Stemning: Den vigtigste del af dating er at have det sjovt og lære hinanden at kende på en ærlig og respektfuld måde.



EFTER EN DATE – HVA' SÅ?

Når man har været på en date, kan man være i tvivl om, hvordan man afslutter daten på en god måde. Man kan tænke, hvad er næste skridt? Her er nogle overvejelser og råd til at sikre, at begge parter går derfra med en positiv oplevelse.

DO'S:

- Sig altid "tak for denne gang – det var hyggeligt" og "vi skrives ved".
- Giv dig selv tid til at mærke efter, om du har lyst til at mødes igen, inden du skriver til eller svarer personen.
- Aflæs den fysiske kontakt for at vurdere, om personen gerne vil ses igen, fx om personen gerne vil give dig en krammer, når I siger farvel.
- Hvis der er tydelig gensidig god kemi, kan man godt spørge direkte om personen gerne vil ses igen.

DON'TS:

- Lad være med at afvise personen på selve daten, da det kan virke lidt sårende.
- Lad være med at virke for ivrig, hvis du er meget glad for personen og gerne vil ses igen. Det er fint at være lidt afslappet omkring daten.
- Opsøg ikke personen på et andet sted efter daten, uden at det er aftalt.

FRA TINDER TIL TOSOMHED

Det kan være en rutsjebanetur af skuffelser, magiske øjeblikke, ghosting og summende forelskelse at kaste sig ud i dating-junglen. Den tur skulle 33-årige Edis Adilovic også igennem, før han mødte sin kæreste på Tinder.

En lang øjenkontakt på tværs af en bar. Et blink og et smil. Det er de små signaler, der melder om flirt i luften, men for Edis, der er blind, er de subtile tegn ikke til at aflæse. Derfor har dating-apps som Tinder været en god døråbner til dating-livet.

Han fik en ven til at tage nogle gode billeder og skrev en ærlig profiltekst om sig selv.

"Jeg forsøger ikke at skjule det, for det ville bare gøre det akavet. Hvis jeg hviler i mig selv og ikke er bange for mit handicap, så slapper den anden person også mere af".

HVAD LEDER DU EFTER?

"Man skal være forberedt på, at det kan være benhårdt at date. Det skal man være rustet til. Jeg har oplevet det, som alle andre også oplever på dating-apps - at man bliver ghostet eller slettet. Jeg var ikke ude efter en hurtig flirt, jeg ville gerne finde en kæreste. Det gør dating mere sårbart, fordi man kan få forhåbninger, som ikke altid bliver indfriet."

Edis' råd til andre, der ønsker at kaste sig ud i datingverdenen, er derfor at være afklaret omkring sine ønsker og grænser.

"Man skal vide, hvad man vil og ikke vil. Det vigtigste er at have et åbent sind og ikke lade sig slå ud af et par bump på vejen."

EN AKAVET ARM

En dag poppede Mathilde fra Aarhus op på Tinder. De begyndte at skrive godt sammen, og efter lidt tid aftalte de at mødes. Edis boede dengang i Odense og hoppede på toget til smilets by.

"Daten startede lidt akavet, fordi jeg bad om at lægge min arm om hendes, mens vi gik. For Mathilde var det lidt grænseoverskridende. Men der var jo ikke andre muligheder for mig".

Heldigvis fandt de hurtigt en bæk ved havnen, hvor snakken begyndte at flyde mere frit. Det blev starten på en fem timer lang date, der hurtigt udviklede sig til noget ganske særligt. I dag, to år senere, bor Edis og Mathilde sammen i Aarhus.



”

DATING ER EN UDVIKLINGSREJSE HVER GANG

EDIS ADILOVIC, IT-KONSULENT



IBOS - Instituttet for Blinde og Svagsynede
Rymarksvej 1 · 2900 Hellerup
ibos@kk.dk · www.ibos.dk
tlf. 39 45 25 45

Instituttet
for Blinde og Svagsynede