

LIVSSTILSPATRULJEN

Relasjoner • Selvtvilling • Parterapi • Karriere

HVORDAN FINNE DEN RETTE?



Savner du en kjæreste, men er usikker på hvordan du kan finne den rette via sjekkeapper og nettdating? Her er noen gode tips på veien – og to moderne kjærlighetshistorier du kan bli inspirert av.

Av Siv Henningstad Foto: Christian Wangberg

Det kan være krevende å finne en ny kjæreste. Mange single i dag – uansett alder – velger å registrere seg på datingsider og -apper. Nettdatingrapporten

2016–2017 fra Nettdating-eksperten viser at Tinder og Happn er blant de mest populære appene sammen med datingsider som Møteplassen, Sukker og Match.com.

Mange søker hjelp for egen kartlegging, for å gjøre viktige endringer og legge gode planer for et tilfredsstillende liv, både på jobb og privat. Er du i et forhold eller i en relasjon er det like viktig å gjøre det samme. Vil du inn i et nytt forhold, er det en ny relasjon du må ta stilling til.

Ane Hagen er datingrådgiver og matchmaker og har selv forsøkt nettdating.

– Jeg var singel og gjorde meg refleksjo-

ner rundt hvorfor jeg ikke fant riktig mann. Jeg leste mye om tema som relasjoner og dating, og fordi det ikke var så mye om det i Norge, ville jeg skaffe meg den kunnskapen. Det førte meg til USA, forteller Ane.

Der kom hun i kontakt med Matthew Hussey, som i dag er en av verdens mest



Ane Hagen

anerkjente datingrådgivere for kvinner. Ane tok ulike kurs hos Hussey og andre datingrådgivere, i tillegg til en egen sertifisering før hun startet som rådgiver. Parallelt utviklet hun en oppskrift for å skape forhold som varer, forteller hun.

– Å finne en ny partner på en datingside er en tidkrevende prosess. Det kan lett ende med at man er på date med helt feil person. Ved å få hjelp av en profesjonell datingrådgiver får du en oppskrift og oppfølging slik at du kan velge en person som passer best for deg. Vær for-



Sissel Sem Stoltenberg

siktig med å bruke venner for å få datingråd. De er følelsesmessig engasjert i deg. Venner er ofte mer opptatt av det negative enn det positive i en ny person. Ta en date og prøv ut den potensielle kjæresten. Det er jo bare du som kan kjenne om energien passer deg eller ikke, sier Hagen.

Hvis daten er vellykket, har hun et klart råd:

– Hvis du vil gå inn i et forhold for å bli kjæreste, bør du slette deg fra Tinder og andre datingsider. Det er jo ikke lenger noen grunn til å være aktiv der. Hvis den andre personen ikke vil slette profilen, bør du gå videre og finne en annen. Det er et tydelig signal om at den andre fortsatt er på jakt.

Sissel Sem Stoltenberg, personlig coach og relasjonscoach, mener det er viktig å tenke forebyggende for dem som er eller skal inn i et nytt forhold. Ord det er viktig å ha fokus på, er forståelse, respekt, trygg-



LES HISTORIEN
TIL MONA OG
TROND PÅ
NESTE SIDE ►

het, tillit, kommunikasjon og samliv.

Stoltenberg er opptatt av å invitere til en positiv og konstruktiv reise for å kartlegge deg som type. Da blir du kjent med deg selv og finner ut hva som er viktig for deg. Er du utadvendt? Er du sensitiv? Liker du å utforske nye ting? Er du en ryddig person? Målet er å bli bevisst egne verdier, som hva

du står for, hva du verdsetter og hva som gir mening for deg. Hva er viktig i forhold til potensiell partner? Hva er viktige mål for deg fremover? Hvordan harmonerer det med den andres mål?

– Mange snubler seg frem fordi de har for høye forventninger til den nye personen, de sammenligner ham/henne med

eks-partnere, ser bare etter feil, eller tør ikke stille de ærlige, viktige spørsmålene om hva de egentlig ser etter hos en kommende partner. Det å være ærlig tidlig om at dere ikke er «på nett», er viktig og signalene om at dere ikke er på nett, hva er da? Hvordan skal du tenke? Hva skal du si og ikke si? ►



PERFEKT MATCH: Kun 15 minutter etter at Mona Løvlien Torgersen tok i bruk sjekke-appen Tinder, fant hun Trond Løvlien Torgersen. Siden har det vært dem.

Hvordan skal du navigere, spør Stoltenberg. Ekspertene anbefaler at du er aktiv på flere datingsider, da du på den måten treffer flest mulig på en effektiv og rask måte. I profilen bør du beskrive hvem du er som person i en relasjon, hvordan du er som kjæreste og hvilken type kjæreste du ønsker deg. Da tiltrekker du deg rett person som passer for nettopp deg. Lag en liste over hva som er viktig. Finn dine kriterier. Det kan være at du ønsker en ikke-røyker eller en uten dyr eller en som ikke bor så altfor langt unna. Finn ut hva du vil ha, og tenk etter hvilke egenskaper

hos deg en slik person vil like. Slik blir det lettere å lage din presentasjon.

Å gå i gang med selve sjekkingen kan være litt vanskelig, for hvordan kan man gjøre seg interessant når man er mange som kjemper om oppmerksomheten?

En god begynnelse er å starte en dialog eller flørt på nett med å stille et spørsmål. «Hei, har du hatt en fin helg? Har du hatt en fin ferie?» Stiller du spørsmål er det større sannsynlighet for at du vil få svar. De fleste elsker nemlig å snakke om seg og sitt. ■

DERFOR LYKKE MONA OG TROND:

- ★ Det er gjennomgående i forholdet at vi snakker mye.
- ★ Vi legger vekt på de små tingene i hverdagen. Vi jobber mye til forskjellige tidspunkter. Da sender vi god morgen-meldinger og natta-meldinger til hverandre.
- ★ Ingen av oss kommer med usakligheter og trusler. Hvis temperaturen blir høy, avbryter vi diskusjonen og tar det opp igjen senere.



GIFT: Mona og Trond møttes første gang i juli 2014. I november året etter sto brylløpet.

SENDTE 2400 SMS-ER PÅ 14 DAGER

Mona Løvlien Torgersen og Trond Løvlien Torgersen (begge 51) fant den store kjærligheten på nettet og giftet seg etter en 16 måneder kort romanse.

Jeg var egentlig ikke klar for nettdating, men en venninne mente at jeg burde finne meg en kjæreste etter å ha vært singel i ti år, forteller Mona Løvlien Torgersen.

Venninnen lastet ned Tinder-appen på Monas mobil, la til bilde og laget profil for henne.

– Jeg klikket «liker» på første mann jeg likte, og det skjedde etter kun 15 minutters bruk! Han var min første match og ble jammen meg kjæresten min også! Helt utrolig, men sant! Vi sendte hverandre 2400 sms-er de første fjorten dagene fordi han var på ferie! Det sier vel kanskje noe? smiler Mona.

Hun var spent da hun møtte Trond første gang. Kunne han virkelig være mannen i hennes liv?

– Det er nesten ikke til å tro, men da han landet på Gardermoen etter ferien, dro han rett til meg (jeg bor like ved flyplassen) på vei hjem til Nesodden. Da jeg så ham i døren tenkte jeg «han kan da ikke være rett mann for meg?»

Men Trond ble sittende hele natten og snakke, og de fant tonen.

– Jeg skjønte da at dette kanskje kunne bli

noe alvorlig. Så kom han igjen på besøk etter et par dager. Etter tre dater flyttet han inn, gitt!

Trond var helt klart den førende i starten. Han var trygg på seg selv, mens Mona ikke turte å tro på at noe kunne være så bra. Hun var redd for å bli såret igjen.

– Gjennom alle meldingene vi sendte den første måneden, ble jeg helt sikker på at dette var kvinnen i mitt liv, sier Trond. Han la vekt på like verdier, samme syn på livet og et inderlig ønske om et trygt og godt forhold.

– Vi snakket tidlig om hva som var ok og ikke i vårt forhold. Dette respekterer vi hele tiden. Hvis vi kranter kommer ingen av oss med usakligheter og trusler, og hvis temperaturen blir høy, avbryter vi diskusjonen og tar det opp igjen senere, forteller han.

Det gjennomgående i forholdet er at Mona og Trond snakker mye. Og de legger vekt på de små tingene i hverdagen. Det kan være enkle ting som å smøre matpakke til hverandre i ny og ne, dukke opp på jobben med en brus eller hodepinetabletter osv. Ting som betyr mye der og da.

TARAS JOURNALIST FANT KJÆRLIGHETEN – BLA OM! ➤

– Vi tror på å gjøre hverdagene fine, siden det er så mange hverdager, sier de.

Det tok ikke lang tid fra de møttes til tanken om giftermål meldte seg.

– Vi hadde vel vært sammen i nesten 15 måneder da vi fant ut at vi ønsket å gifte oss! At jeg skulle finne en mann, velge å flytte sammen med ham så raskt og deretter gifte meg, hadde jeg aldri trodd! Det var overhodet ikke slik jeg hadde tenkt. Jeg tenkte at det nok ville ta et par år før man ble kjent og trygg på hverandre før man tok skrittet videre, sier Mona.

Hun gir matchmakeren sin en del av æren for suksessen.

– Uten støtte fra matchmaker Ane Hagen hadde jeg ikke greid dette. Jeg har vært gjennom flere tunge forhold og følte meg brent når det gjaldt menn og forhold. Uten rådgivning tror jeg ikke at dette hadde skjedd. Ane tolket og analyserte meg slik ingen andre har gjort før, og var der for meg hundre prosent. Takket være hennes råd endret jeg tankene og holdningene mine rundt forhold og meg selv. Jeg fikk et nytt syn på både meg selv og hvilken mann som var rett for meg. Jeg fant drømmemannen og er i dag lykkelig gift, oppsummerer Mona Løvlien Torgersen. ■

HVEM PASSER FOR MEG?

Lurer du på hvilke av appene eller nettsidene som passer for deg? Ta utgangspunkt i hva du selv ønsker.

Apper: Fordelen med Tinder kontra andre datingsider er at dette er den der de fleste single registrerer seg aller først. Den er lett tilgjengelig og har rask registrering via Facebook. Du kan ha en liten tekst, men det er hovedsakelig bilder som avgjør om du vil sveipe en person til venstre eller høyre. Derfor er det viktig med bra bilder. Happn er en annen populær datingapp.

Nettsider: På datingnettsider som Møteplassen, Sukker og Match.com lager du en profil der du kan ha flere bilder og en fyldig tekst for å beskrive hvem du er og hvilken type kjæreste du søker.



NYFORELSKET: Vår fjerde date var under en miniferie til Mallorca. Der ble vi kjærester.



I NORD: Jeg oppfylte Heikos livslange drøm og ga ham Tromsø-tur med innlagt hvalsafari i RIB-båt i 40-års gave.

SMASK: Det forplikter å ha funnet seg en tysker, her under fotball-EM i 2016.



NY FAMILIE: Med Heiko fikk jeg også to nydelige bonusbarn med på kjøpet, som har vært en berikelse i livet mitt.



FELLES INTERESSER: Vi trives best ut på tur, her har vi vært på blåbær- og sopptur i marka.



SKREV OM SINGELLIVET – FANT KJÆRLIGHETEN

Taras journalist **Lisbeth Skøelv** (44) gjorde research til en singelsak og endte i stedet opp med å finne kjærligheten med tyske **Heiko** (41).

Av Lisbeth Skøelv Foto: Privat

Jeg hadde drevet med nettdating i et par måneder, litt halvhjertet, siden jeg egentlig bare opprettet konto for å gjøre research til en singelsak i Tara. Planen var at jeg skulle teste ut forskjellige sjekkearenaer og skrive om det. Men Tinder og Happn viste seg å være gøy. Uforpliktende gøy. Det gjorde godt for selvtilliten å få mange matcher og komplimenter, og det var en tilsynelatende utømmelig mengde med potensielle kjærester der ute. Jeg chattet i vei med mange av matchene mine, men gikk sjelden på date. Det syntes jeg var litt skummelt.

Man skal være en smule hardhudet for å drive med nettdating. Det var vanskelig å ikke overtolke alt som ble sagt og gjort. Vanskelig å ikke bli såret når noen «ghostet» (bare forsvant fra chat). Og enda van-

skeligere å skille de seriøse fra de useriøse.

Jeg rakk bare å være på date med to menn før jeg fikk match på Happn med en kjekk kar ved navn Heiko. Det var alt jeg visste om ham. At han hadde et utenlandsk klingende navn, var 39 år – og usedvanlig kjekk. Ja, sjekke-apper er stort sett akkurat så overfladiske.

Da vi begynte å chatte fikk jeg vite at han var separert, hadde to sønner, jobbet som rørlegger og hadde bodd åtte år i Norge.

Han hadde en annerledes måte å kommunisere på. Det var ikke bare fordi han var tysk, han virket mer åpen, ærlig og seriøs enn de fleste av mennene jeg hadde chattet med, som var mer opptatt av å spille spillet og holde kortene tett til brystet. Jeg fikk i ste-

det vite Heikos tanker, forventninger og drømmer. Hans skuffelser og nederlag. Jeg ble nysgjerrig. «Jeg syntes vi hadde så gode samtaler på chatten at jeg var veldig spent på å møte deg», fortalte han i ettertid.

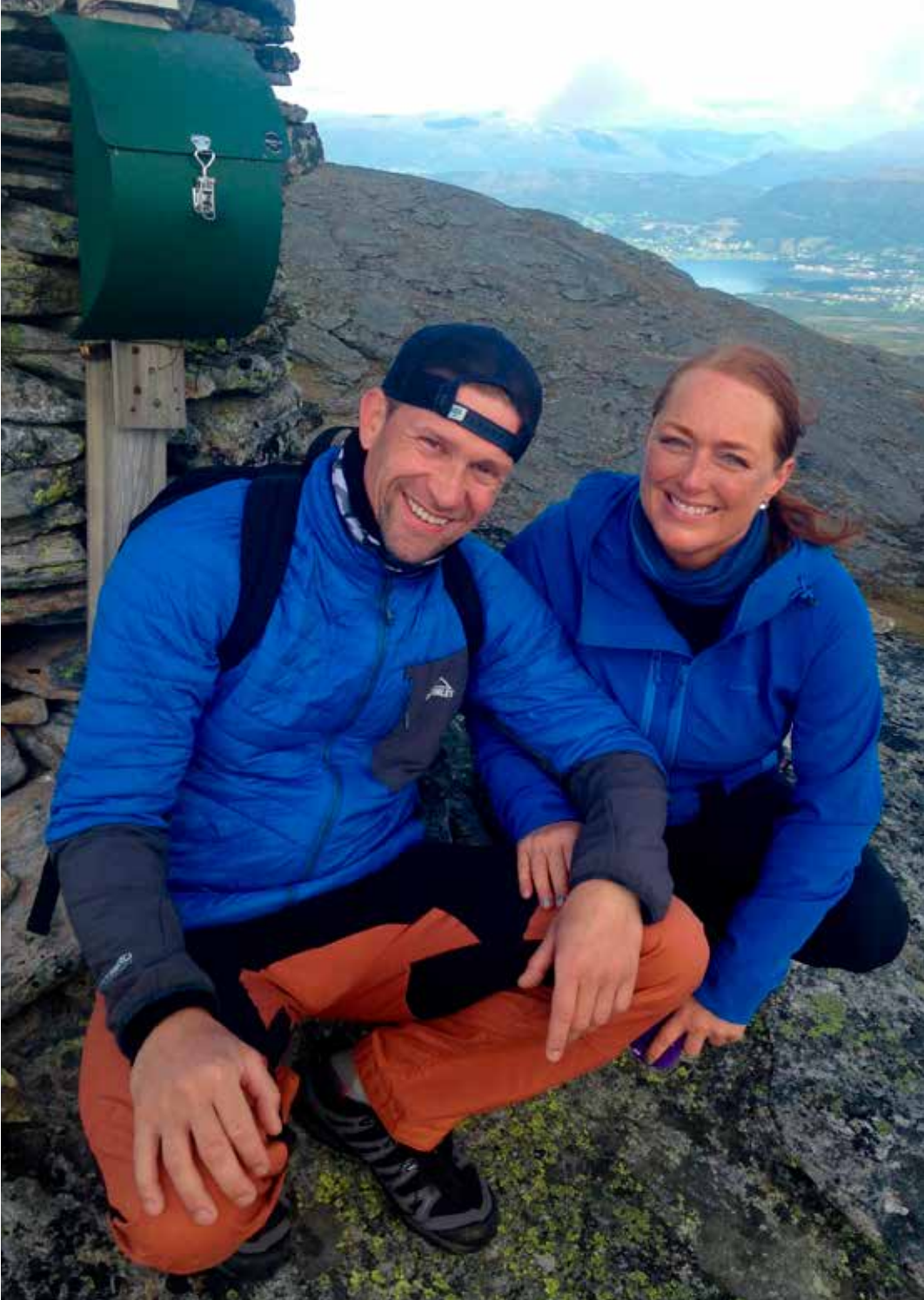
To uker og mange hundre tekstmeldinger senere hadde vi avtalt vår første date. Siden vi begge hadde skrytt av at friluftsliv var en stor interesse, foreslo jeg å droppe det tradisjonelle kafé-møtet og heller gå en vel 3 km lang tur rundt Sognsvann. Han ventet på meg ved bommen. Han var tidlig ute, jeg var sen. «Da du kom mot meg og jeg så smilet ditt, var det nesten gjort. Men det aller viktigste var at vi fant tonen med en gang. Du var ulik alle de andre jeg hadde møtt gjennom Tinder og Happn, du prøvde ikke å være noen andre enn den du var. Og det gjorde at jeg også kunne være meg selv», forteller Heiko om vårt første møte.

Og han har helt rett, jeg kjente det, jeg også: den umiddelbare kjemien, den avslappede stemningen, den løsslupne praten. Ikke

noe kleint, ingen pinlige pauser, ikke noe ønske om å være et helt annet sted. Vi slappet rett og slett av i hverandres selskap.

at jeg kunne være meg selv hundre prosent sammen med en kjæreste. Vi var dønn seriøse, og kjøpte rekkehus sammen bare sju måneder etter første daten.

Nå har vi vært kjærester i to år, har flyttet inn i nytt hus, hatt våre opp- og nedturer, men jevnt over har vi det utrolig bra sammen. Jeg må nesten klype meg i armen. Vi ler og tøyser og erter mye i hverdagen, som er viktig for oss begge, vi prater masse sammen og lærer hele tiden av hverandre, og vi er blitt mye flinkere til å snakke om følelser og det som er vanske-



FULL KLAFF: Det gikk ikke mange minuttene av første date før jeg visste at Heiko var spesiell. Og absolutt noe for meg. Her er vi på fjelltur i hjembygden min i Nord-Norge.

at jeg kunne være meg selv hundre prosent sammen med en kjæreste. Vi var dønn seriøse, og kjøpte rekkehus sammen bare sju måneder etter første daten.

Nå har vi vært kjærester i to år, har flyttet inn i nytt hus, hatt våre opp- og nedturer, men jevnt over har vi det utrolig bra sammen. Jeg må nesten klype meg i armen. Vi ler og tøyser og erter mye i hverdagen, som er viktig for oss begge, vi prater masse sammen og lærer hele tiden av hverandre, og vi er blitt mye flinkere til å snakke om følelser og det som er vanske-

DERFOR LYKKES LISBETH OG HEIKO:

- ★ God kommunikasjon. Vi setter av minst en time under og etter middag til å prate, som gir oss kvalitetstid i en hektisk hverdag. Ofte starter det med småprat som ender opp i viktige samtaler.
- ★ Vi behandler hverandre med respekt og er tydelige på at vi er stolte av hverandre.
- ★ Vi dyrker felles interesser, som friluftsliv, hunder, reiser osv.

lig. Men gudene skal vite at vi krangler heftig også. Vi har imidlertid lært oss å snakke sammen under kranglene i stedet for å rope og skrike og miste hodet. Og i tillegg forsøke å se situasjonen fra den andres side og på den måten nøste opp i misforståelser. Vi er rett og slett blitt flinke til å krangle!

Det rare er at vi er ekstremt forskjellige, noe som kommer til uttrykk på mange områder i livet. Jeg er en planlegger, han er impulsiv. Jeg er ryddig, han er rotete. Han elsker vinteren, jeg hater den. Han er A-menneske, jeg er B-menneske. Han fryser når jeg er varm og vice versa. Men vi har de samme verdiene, interessene og drømmene – og et genuint ønske om å være sammen resten av livet.

Da jeg i anledning denne saken spurte ham om hvorfor han valgte meg, svarte han:

«Jeg falt for deg og den du er. Jeg føler meg sett og forstått. Jeg elsker våre samtaler, hvor du viser meg dine synspunkter og får meg til å tenke over mine. Og så har du verdens peneste øyne!»

Som dere forstår er han romantisk, og veldig snill. Med Heiko føltes det som å komme hjem.

Da jeg opprettet konto på Tinder og Happn trodde jeg ikke at det ville få så dramatiske konsekvenser. Ei heller at skjebnen spilte på lag. For Heiko og jeg hadde ingen felles venner, bodde ikke i nærheten av hverandre og vanket ikke i samme miljø. Hadde det ikke vært for sjekkeappen Happn, hadde vi garantert aldri møttes. Det ble ingen singelreportasje i Tara. I stedet ble det full klaff med kjærligheten. ■

SKREV BOK OM EGNE DATING-ERFARINGER



Ellen Sofie Lauritzen

Ellen Sofie Lauritzen ga i fjor ut boken «Snakkes til uka – feltnotater fra en digital datingverden» om sine opplevelser med dating på sjekkeapper gjennom flere år. Nå deler hun sine verste opplevelser og beste tips med Tara-leserne.

Av Lisbeth Skøelv Foto: Anne Valeur

Boken er en oppsummering av erfaringene jeg gjorde meg etter flere år på datingapper som Tinder og Happn, og er ment å gi litt trøst til alle dem som synes det er vanskelig å treffe noen man liker, eller som har blitt dumpa mange ganger. Da kan det være godt å vite at dette er noe mange baler med, sier Ellen Sofie Lauritzen.

Hun har opplevd mye i løpet av året med app-dating, både å bli «ghostet» og å få sluppet noe i drinken sin.

– Å ghoste noen er å bare slutte å svare på meldinger, fade ut rett og slett, i stedet for å si ifra

at man ikke ønsker å treffes igjen. Det skjer stadig vekk, men dette er kanskje det vi tåler dårligst, fordi hjernen forblir i en konstant tilstand av stress. Det er dårlig folkeskikk, sier Ellen Sofie, som innrømmer at hun både har blitt ghostet og har ghostet selv.

Verre var hennes aller første Tinder-date – i USA. Der opplevde hun at daten puttet dop i drinken han kjøpte til henne. Heldigvis endte det bra – hun fikk lukket døren i ansiktet på den insisterende beile- ren, og sov trygt i egen seng – alene.

– Men jeg lærte noe av den episoden, og ble mer forsiktig, forteller hun.

– Fordelen med app- og nettdating er at det er en super arena å møte folk på.

Ulempen er at valgmulighetene er svim- lende, og at vi i møte med dette kan bli både

kyniske, apatiske og desillusjonerte, sier 32-åringen.

Hun fant ikke kjærligheten via appene. Vel, det vil si at hun egentlig gjorde det – uten å vite det.

– Han jeg er kjæreste med i dag, var en match på Happn som jeg aldri møtte. Han skrev ikke til meg, og jeg skrev ikke til ham. Så møttes vi på en fest. Jeg følte at jeg hadde sett ham før,

og det gjorde nok han også. Vi snakket en del sammen, og det var fint. Etter festen sjekket jeg Happn og fant ham i

bunken. Og i dag er vi kjærestere, ler Ellen Sofie Lauritzen. ■

«Fordelen med app- og nettdating er at det er en super arena å møte folk på»



«Snakkes til uka – feltnotater fra en digital datingverden». Cappelen Damm, 379 kr.

DE 10 TINDER-BUD

1 Ha et avslappet forhold til Tinder og dets like. Sjekkeapper eller nettsted er ikke eneste måten å få seg kjæreste på. Gå fortsatt på byen, ta en kikk når du er på trening, lev som før.

2 Vær gjerne original i bildebruken. Gjør du noe morsomt eller uvanlig på bildene, vekker du oppsikt. Ikke ha 10 år gamle bilder på profilen og ikke overdriv filterbruken. Vis deg selv både i helfigur og portrettbilder uten solbriller. Vis den du er. Og aller viktigst: smil og vær glad på bildene, det er tiltrekkende.

3 Svar på henvendelser. Det trenger ikke å være et omfattende svar, men gidd å anerkjenne matchen du har fått.

4 Vær ærlig og tydelig på hva du ønsker. Vil du bare «ligge rundt»? Si det. Er du på jakt etter kjæreste? Si det også. Det sparer deg og daten for både tid og potensiell frustrasjon.

5 Få til et treff ganske raskt. Ikke chatt i ukevis og bygg opp forventningene. Chatt litt, bli litt kjent og møt ham ganske raskt for å se om kjemien er der. Hvis ikke kaster du bare bort tiden.

6 Prøv å date bare en av gangen. Da tror jeg du har større sjans til å lykkes.

7 Gjør første daten mindre formell med å for eksempel gå en tur i stedet for å sitte på kafé. Det blir ofte mindre kleint når man gjør noe fysisk og ikke bare sitter og stirrer på hverandre.

8 Ikke stol på fremmede, derfor bør du heller aldri møte noen hjemme hos deg eller ham første gang. Velg et offentlig sted.

9 Behandle andre slik du selv ønsker å bli behandlet. Folkeskikk er viktig. Ikke «ghost», der du bare plutselig slutter å chatte med noen uten forklaring eller ikke svarer på meldinger etter en date. Hvis du har vært på date og det ikke føles riktig – fortell det til den andre.

10 Husk å ta pauser fra sveiping. Ikke la sjekkingen ta over livet ditt. Ikke minst må du snu i tide. Det er ingen skam å slette appen hvis den gjør deg uvel eller uheldig.

Kilde: Ellen Sofie Lauritzen