

 Dit artikel is exclusief voor jou als abonnee van De Limburger te lezen

Tips van de liefdescoach voor Valentijnsdag: ‘Het is misschien ouderwets, maar op iemand afstappen werkt vaak het beste’



© Archief De Limburger

Op Valentijnsdag staat de liefde centraal. 14 februari is dan ook een toepasselijke dag om degene van wie je houdt de liefde te verklaren. Misschien wel de dag dat je eindelijk besluit om je gevoelens aan je stille liefde kenbaar te maken. Maar hoe pak je dat het beste aan?

Remco Koumans

Vandaag om 08:45



Op verschillende middelbare scholen is het nog steeds een traditie. Het kopen van een roos die vervolgens, al dan niet voorzien van je naam, op Valentijnsdag aan degene wordt uitgereikt voor wie je hem hebt gekocht. En dan maar hopen op een positieve reactie. Het geven van een roos is één manier om je gevoelens te uiten, maar voor veel mensen is de drempel hoog als het aankomt op een ander duidelijk maken dat je hem of haar leuk vindt.

Juiste moment

Lindsay Gabriel (40) uit Urmond is eigenaar van het bedrijf Jouwlijfdescoach. Als singlescoach en matchmaker begeleidt en ondersteunt ze singles die op zoek zijn naar een relatie. Ook zij krijgt vaak de vraag van haar klanten hoe ze het uiten van gevoelens het beste aan kunnen pakken. „Om te beginnen hebben we altijd een uitgebreid gesprek om duidelijk te krijgen om wat voor situatie het gaat. Wat weet iemand al van degene die hij of zij wil benaderen? En heb je al eens signalen gehad dat het wederzijds kan zijn? Er zijn bijvoorbeeld wel eens mensen die niet weten of de persoon die ze leuk vinden al in een relatie zit. Maar het kan ook zijn dat iemand net uit een echtscheiding komt, of dat de partner is overleden. Dan hebben we het er uitgebreid met elkaar over of het dan wel het juiste moment is om op iemand af te stappen.”



© DDL

Ondanks alle mogelijkheden die de moderne techniek biedt, zoals het sturen van appjes of dm-berichten op social media, geeft Gabriel het advies om iemand vooral niet op die manier te benaderen. „In de jaren dat ik nu mensen begeleid, druk ik ze vooral op het hart om niet te appen of te mailen. Het is niet alleen onpersoonlijk, maar daar komt ook nog eens bij dat zulke berichten erg makkelijk tot miscommunicatie kunnen leiden. Je weet niet hoe ze moeten worden gelezen, of iets met humor bedoeld is of serieus. En de ander kan er ook op afknappen, omdat iemand hele teksten met veel te veel informatie stuurt. Het is misschien ouderwets, maar op iemand afstappen werkt vaak het beste. Ga op Valentijnsdag naar iemand toe, neem een roos mee of een stuk chocola. Of stuur een handgeschreven kaartje. Maak het persoonlijk.”

Lees ook: [Lekker samen zwijmelen voor de tv: dit zijn de ultieme films voor Valentijnsdag!](https://www.limburger.nl/cnt/dmf20220212_95655481)
(https://www.limburger.nl/cnt/dmf20220212_95655481).

Verwachtingen

In de praktijk ziet Gabriel dat mensen die van tevoren heel veel nadenken over op iemand afstappen, daar ook de meeste moeite mee hebben. Daarom is het volgens haar van belang dat je van tevoren niet te hoge verwachtingen hebt. „Teleurstellingen horen erbij. En dat hoeft niet eens te zijn dat die ander jou niet leuk vindt, maar het kan ook zijn dat de persoon die jou vlinders in de buik bezorgde bij nader inzien toch niet is zoals je gedacht had. De kunst is om elkaar in waarde te laten en niet de ander af te gaan kraken, omdat iets niet gaat zoals je had gehoopt. Dat kan lastig zijn, maar je zult er toch rekening mee moeten houden dat het kan gebeuren.”



© ANP

Persoonlijk zou Gabriel niet zo snel kiezen voor televisieprogramma's als *First Dates*, waarin singles aan elkaar worden voorgesteld en een maaltijd nuttigen, terwijl de camera's op hen staan gericht. „De meningen en opmerkingen in hun omgeving en op social media zijn na deelname aan zo'n programma vaak leuk, maar soms ook keihard en meedogenloos. Niet iedereen kan daar afstand van nemen, waardoor het zelfvertrouwen mogelijk kan worden beschadigd. Het is goed om hier vooraf even bij stil te staan. Ik zou daar als je single bent en naar kijkt ook niet al te veel van afkijken. Sowieso. Als je de stap hebt gezet en iemand wil een keer met je afspreken, kies er dan voor om ergens een drankje te doen in plaats van in een restaurant aan te schuiven. Mocht het om welke reden dan ook niet klikken, dan kun je weer redelijk snel afscheid van elkaar nemen.”

Lees ook: [Leve de liefde! Valentijnsdag vier je in deze romantische restaurants in Limburg \(https://www.limburger.nl/cnt/dmf20220210_95543156\)](https://www.limburger.nl/cnt/dmf20220210_95543156)

Gabriel merkt dat na de coronatijd mensen meer moeite hebben om elkaar weer te ontmoeten en een gesprek met elkaar aan te knopen. „Datingsites kregen het druk, mensen hadden behoefte

aan contact. Maar het heeft ook geleid tot veel eenzaamheid. En dat zie ik tot op de dag van vandaag doorwerken. Mensen zijn sociaal beperkter geworden en moeten alles weer herontdekken nu ze elkaar weer face to face kunnen ontmoeten.”

Hulp

Valentijnsdag wordt door veel mensen gezien als een commercieel construct en dat is het in zekere zin ook. Een dag waarop, als je een geliefde hebt, vaak een bloemetje of een andere attentie wordt gekocht om je genegenheid te tonen. Voor singles kan het echter ook een dag zijn waarop ze geconfronteerd worden met het feit dat ze alleen zijn, terwijl ze liever anders zouden willen. Gabriel: „Het kan confronterend zijn. Maar ik merk bij mij dat er steeds meer mensen zijn die niet schromen om daar hulp bij te vragen. En vergeet ook niet: Valentijnsdag is een dag in het jaar. Maar al die andere dagen van het jaar kun je ook actie ondernemen om af te stappen op degene die je leuk vindt of om aan jezelf te werken en jezelf over drempels heen te zetten.”

Ander nieuws:



LIFESTYLE ⊕

Tips van de liefdescoach voor Valentijnsdag: ‘Het is misschien ouderwets, maar op iemand afstappen werkt vaak het beste’

(/cnt/dmf20230210_94998329)



LIFESTYLE ⊕

Benny uit Sibbe reist de wereld over om op honden en katten te passen, maar: ‘Het is niet echt een vakantie’

(/cnt/dmf20230209_95025422)



LIFESTYLE ⊕

Hoe sparen voor carnaval of kermis uit ons DNA verdwijnt: ‘Feesten is iets



LIFESTYLE ⊕

Cafés voor prille mama’s en papa’s en groepssessies voor zwangere vrouwen:

alledaags geworden, het bijzondere is eraf

(/cnt/dmf20230210_94727796)



VASTELAOVEND ⊕

Drukke van jewelste in carnavalswinkels: 'Mensen hebben weer volop zin in een feestje'

(/cnt/dmf20230210_96738788)

'Er komt zoveel op je af als jonge ouder'

(/cnt/dmf20230209_94900452)



SITTARD-GELEEN ⊕

Ondanks foielelijke roze verlichting weet G7 in Sittard te verrassen: dineren op hoog niveau, maar zonder poespas

(/cnt/dmf20230209_93937467)

Ander nieuws:



LIFESTYLE ⊕

Benny uit Sibbe reist de wereld over om op honden en katten te passen, maar: 'Het is niet echt een vakantie'

(/cnt/dmf20230209_95025422)



LIFESTYLE ⊕

Hoe sparen voor carnaval of kermis uit ons DNA verdwijnt: 'Feesten is iets alledaags geworden, het bijzondere is eraf'

(/cnt/dmf20230210_94727796)



LIFESTYLE ⊕

Cafés voor prille mama's en papa's en groepssessies voor zwangere vrouwen: 'Er komt zoveel op je af als jonge ouder'

(/cnt/dmf20230209_94900452)



VASTELAOVEND ⊕

Drukke van jewelste in carnavalswinkels: 'Mensen hebben weer volop zin in een feestje'

(/cnt/dmf20230210_96738788)



SITTARD-GELEEN ⊕

Ondanks foielelijke roze verlichting weet G7 in Sittard te verrassen: dineren op hoog niveau, maar zonder poespas

(/cnt/dmf20230209_93937467)



LIFESTYLE ⊕

Microsoft opent de aanval op Google met zoekmachine waarmee je kunt chatten

(/cnt/dmf20230209_94377401)