



TROR PÅ KJÆRLIGHETEN: Når Line Solberg (60) ikke klipper hår, leter hun etter en mann å dele gode stunder med, - og gir ikke opp med de [VIS RESTEN](#)

Ekspertenes tips: Slik finner du drømmepartneren

Fjern press før daten, er et av rådene fra Flørteskole-lederen.



<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?>

[u=http://www.dagbladet.no/2016/02/12/tema/pluss/dating/sjekking/nettdating/43117119/?](http://www.dagbladet.no/2016/02/12/tema/pluss/dating/sjekking/nettdating/43117119/?)

[share=cf85c8637f8ad5700459bff376d1346e&t=\)](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?share=cf85c8637f8ad5700459bff376d1346e&t=)



<https://twitter.com/intent/tweet?>

[source=&text=Les](https://twitter.com/intent/tweet?source=&text=Les)

[denne!%20http://www.dagbladet.no/2016/02/12/tema/pluss/dating/sjekking/nettdating/43117119/?](https://twitter.com/intent/tweet?denne!%20http://www.dagbladet.no/2016/02/12/tema/pluss/dating/sjekking/nettdating/43117119/?)

[share=0ed65ea44534c3fb19eacb6d40c6bbff\)](https://twitter.com/intent/tweet?share=0ed65ea44534c3fb19eacb6d40c6bbff)



<mailto:?>

[body=http://www.dagbladet.no/2016/02/12/tema/pluss/dating/sjekking/nettdating/43117119/&subject=Les%20denne%20saken%20%20Dagbladet%20Pluss\)](mailto:http://www.dagbladet.no/2016/02/12/tema/pluss/dating/sjekking/nettdating/43117119/&subject=Les%20denne%20saken%20%20Dagbladet%20Pluss)

Publisert 12. februar 2016, kl. 04:08

Av *Cecilie Victoria Jensen* (<mailto:cvj@dagbladet.no>)

På søndag er det alle hjerters dag - bedre kjent som Valentines day. Forelskede par feirer kjærlighet og romantikk, mens andre kanskje bruker anledningen til å innlede nye forhold.

Etter et samlivsbrudd kan tanken om å starte på nytt virke skremmende, og du har kanskje glemt litt hvordan det var å møte noen for første gang. Hvordan går du fram? Vi spurte kjærlighetsekspertene.

- Ute av trening

i - Vi må første og fremst våge oss ut i det

- Har du vært i et forhold lenge, er du gjerne litt ute av trening når det kommer til dating. Mange har også lett for å tenke at den første daten skal være vellykket, og da kan det fort gå galt. Det er viktig å forsøke å fjerne en del press. Senk forventningene, og se på det som god trening, sier datingcoach Asbjørn Kjellsby.

Han er daglig leder i Flørteskolen, med utdanning fra coaching, mentoring og positiv psykologi.

- De som ikke har datet på en stund kan grue seg, og nesten få en «opp til eksamen» følelse på første date. Prøv å snu dette. Dating er helt ufarlig! Om det viser seg at daten din ikke ønsker å møte deg igjen, er det neppe den rette for deg uansett. Vær heller glad du finner ut av det på et tidlig tidspunkt, sier Kate Elin Søyland, parterapeut ved Åpen Dialog i Sandnes.

«Latter er den korteste avstanden mellom to fremmede mennesker.»

Kate Elin Søyland

Sjekkeapper

- De vanligste stedene å finne en potensiell ny flamme på er i eget nettverk, på jobben eller i vennekretsen. Den store nye trenden - også blant eldre, er gjennom diverse

sjekkeapper, sier Søyland.

Eva Mohn, samlivsekspert og leder ved Bodø Familievernkontor, mener man kan ha mye å vinne på utvide radiusen litt:

- Vi har en tendens til å velge det trygge, og da gå for samme typen partnere. Det kan føre til at man velger feil partner gang på gang. Prøver man ut en ny aktivitet, melder seg på et kurs, eller gjør noe man ikke før har gjort, kan det bidra til at man kommer litt utenfor det vante, og dermed møter nye typer mennesker.

- Dra på jazzkonsert selv om du ikke liker jazz. Meld deg på spanskkurs eller prøv tenniskurs. Det er et stykke arbeid å skulle finne den rette, men det er bare bra. Man lykkes om man er åpen og nysgjerrig.



Samlivsterapeut: Eva Mohn.

Viktig med verdier

- Du får gjerne høre at det beste er å «bare være deg selv» når du skal på date, og at du

derfor skal unngå å planlegge for mye. Problemet er bare at du er ikke deg selv under press. Det kan derfor være greit å bestemme seg på forhånd for at du skal ta det sosiale ansvaret, og tenke ut et par ting dere kan snakke om.

- Det slår aldri feil å snakke om ambisjoner og drømmer. Prøv å ta tak i verdiene til den andre personen. Hvis dere snakker om jobb, prøv å finne hvorfor vedkommende driver med dette, framfor å for eksempel henge seg opp i hvor mye vedkommende jobber. I et forhold er det den andres verdier som er viktig, mens interessene kan være ganske forskjellige, sier Kjellsby.



Samlivsekspert: Kate Elin Søyland

- Latter er også noe som knytter mennesker sammen og løser opp stemningen. Prat gjerne om noe du synes er morsomt. Latter er den korteste avstanden mellom to fremmede mennesker, råder Søyland.

- Målet med daten er å skape interesse, og interesse oppstår over tid. Det verste man kan gjøre, er derfor å legge alle kortene på bordet med en gang, påpeker Kjellsby.

Ikke date for tidlig

- Hvis du er deprimert over tidligere forhold, bør du vente med å møte noen. Du er ikke i stand til å gjøre gode valg i en slik tilstand. Den viktigste årsaken til at man går inn i noe som man egentlig vet at ikke kommer til å holde, er frykten for ensomheten. Det er vanskelig å tåle ensomhet. Etter et brudd er det derfor kjempeviktig at du er litt alene før du finner deg en ny, sier Mohn.



DATINGCOACH: Asbjørn Kjellsby.

- Det folk først og fremst sier de savner når de er skilt, er vennskapet til den tidligere partneren. Det er det mest dyrebare i et forhold. På de første datene bør du derfor prøve å skille mellom tiltrekning og potensielt vennskap, selv om et forhold må ha en kombinasjon av begge, konkluderer Mohn.

Slik får du et vellykket første møte

Les mer om: #sjekking (<http://www.dagbladet.no/pluss/kategori/sjekking/>) #sosiale medier (<http://www.dagbladet.no/pluss/kategori/sosiale+medier/>) #pluss (<http://www.dagbladet.no/pluss/kategori/pluss/>) #dating (<http://www.dagbladet.no/pluss/kategori/dating/>) #nettdating (<http://www.dagbladet.no/pluss/kategori/nettdating/>) #tema (<http://www.dagbladet.no/pluss/kategori/tema/>) #samliv (<http://www.dagbladet.no/pluss/kategori/samliv/>) #parforhold (<http://www.dagbladet.no/pluss/kategori/parforhold/>)



<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http://www.dagbladet.no/2016/02/12/tema/pluss/dating/sjekking/nettdating/43117119/?>



[https://twitter.com/intent/tweet?source=&text=Les](https://twitter.com/intent/tweet?source=&text=Les+share=cf85c8637f8ad5700459bff376d1346e&t=)

[denne!%20http://www.dagbladet.no/2016/02/12/tema/pluss/dating/sjekking/nettdating/43117119/?](http://www.dagbladet.no/2016/02/12/tema/pluss/dating/sjekking/nettdating/43117119/?)

[share=0ed65ea44534c3fb19eacb6d40c6bbff](mailto:?share=0ed65ea44534c3fb19eacb6d40c6bbff)



[_mailto:?](mailto:?)

[body=http://www.dagbladet.no/2016/02/12/tema/pluss/dating/sjekking/nettdating/43117119/&subject=Les%20denne%20Dagbladet%20Pluss](http://www.dagbladet.no/2016/02/12/tema/pluss/dating/sjekking/nettdating/43117119/&subject=Les%20denne%20Dagbladet%20Pluss)

Proffenes beste råd: Slik orker du mer på trening

[\(http://www.dagbladet.no/2016/02/11/tema/pluss/trening/helse/mosjon/43101282/\)](http://www.dagbladet.no/2016/02/11/tema/pluss/trening/helse/mosjon/43101282/)

[Forsiden](#)

<http://www.dagbladet.no/pluss>

Dagbladet

(<http://www.dagbladet.no/>)

Postadresse:

Boks 1184 Sentrum, 0107 Oslo

Besøksadresse:

Karvesvingen 1, 0579 Oslo

Sentralbord/Redaksjonen:

24 00 10 00 (tel:+4724001000)

Jobb i Dagbladet

[\(http://www.dagbladet.no/stillinger/\)](http://www.dagbladet.no/stillinger/)

Husregler

<http://www.dagbladet.no/info/husregler.html>

Brukeravtale

[\(http://www.dagbladet.no/2009/08/18/nyheter/avtale/plikter/brukeravtale/7704061/\)](http://www.dagbladet.no/2009/08/18/nyheter/avtale/plikter/brukeravtale/7704061/)

Personvern avtale

[\(http://www.dagbladet.no/2009/08/18/nyheter/avtale/brukeravtale/plikter/7706966/\)](http://www.dagbladet.no/2009/08/18/nyheter/avtale/brukeravtale/plikter/7706966/)

Informasjonskapsler på Dagbladet

[\(http://www.dagbladet.no/2013/06/27/nyheter/cookies/datalagring/personvern/27922170/\)](http://www.dagbladet.no/2013/06/27/nyheter/cookies/datalagring/personvern/27922170/)

Om informasjonskapsler

<http://www.mediebedriftene.no/informasjonskapsler>

TIPS OSS 2400
([HTTP://WWW.DAGBLADET.NO/INFO/TIPS.HTML](http://www.dagbladet.no/info/tips.html))

Ansvarlig redaktør Dagbladet/Dagbladet.no: [John Arne Markussen \(mailto:john.arne.markussen@dagbladet.no\)](mailto:john.arne.markussen@dagbladet.no) © 2016 **db medialab**

<http://www.dbmedialab.no>