

Ingrid Schuringa

# VIER DE LIEFDE OPNIEUW



Copyright © 2025 Ingrid Schuringa

Eerste druk: mei 2025

Uitgever: GoudGelukkig

Auteur: Ingrid Schuringa

Redactie: Haags Bureau | Boekenmakers

Vormgeving omslag en binnenwerk: Haags Bureau | Boekenmakers

Beeld: Shutterstock

Druk: Pumbo.nl

ISBN: 978-94-6511-620-4

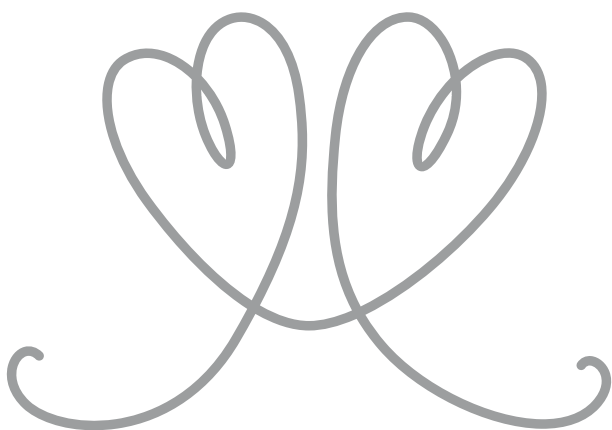
NUR: 450

De in dit boek vermelde personen bestaan, maar hebben een fictieve naam gekregen.

Bij de totstandkoming van sommige teksten in dit boek is gebruikgemaakt van A.I.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd, opgeslagen, of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.





# Inleiding

## *Welkom bij mijn verhaal*

Dit boek is een reis door de wereld van het daten na je vijftigste, doorspekt met persoonlijke verhalen, tips, hoogte- en dieptepunten en een goede dosis humor. Het laat zien dat het leven na grote of onverwachte veranderingen niet stilstaat, maar een nieuw begin kan zijn. Niet alleen ontstaan er nieuwe mogelijkheden en kansen, het boek laat ook zien hoe je die kunt herkennen en benutten.

Naast mijn eigen ervaringen deel ik ook de verhalen van vriendinnen en vrienden die met vallen, opstaan en een flinke portie lef hun weg zoeken in de liefde. Verwacht eerlijke inzichten over twijfels, ongemakkelijke eerste ontmoetingen en onverwachte vonken en alles daar daartussen.

Misschien herken je jezelf in een verhaal, lach je om de anekdotes of krijg je inspiratie om zelf de sprong te wagen.

Een ding is zeker: liefde kent geen leeftijd, maar wel een mooi verhaal!



# Voorwoord

## **Liefdesgeluk: vinden wat je zoekt**

Tijdens het schrijven vroegen vriendinnen me regelmatig: ‘Wat is je bedoeling met dit boek?’ Het antwoord was simpel: ‘Ik gun iedereen liefdesgeluk.’

Of je nu op zoek bent naar een partner, een soulmate of gewoon iemand met wie je een goed gesprek en een hoop lol kunt delen: ik vertrouw erop dat dit boek je net dat duwtje in de rug geeft. Aangezien ik na mijn vijftigste de liefde heb gevonden (ja, dat kan écht!), wil ik je laten zien dat het de moeite waard is om open te blijven staan voor een nieuwe partner. Laat je niet ontmoedigen door mislukte eerste ontmoetingen of onhandige liefdesadviezen die je ongetwijfeld zult krijgen. Door mijn eigen ervaringen én de verschillende fases van het dating- en liefdestraject met je te delen, en steeds stil te staan bij wat ik daaruit heb meegenomen, hoop ik je te inspireren om ook de kracht en de moed te vinden om op zoek te gaan!

Ik ben ervan overtuigd dat ook jij het geluk aan je zijde vindt. Wie weet lees je dit boek, lach je om mijn blunders en denk je: nou, dan is er voor mij ook nog hoop. Kom maar op met dat liefdesavontuur!

# Inhoud

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Inleiding                                                           | 7  |
| Voorwoord                                                           | 9  |
| <b>1</b> Mijn verhaal: deel 1                                       | 13 |
| <b>2</b> Daten na je vijftigste: makkelijker gezegd dan gedaan!     | 17 |
| Je eerste date? Deze vragen houden het gesprek vlot en interactief! | 25 |
| <b>3</b> Mijn verhaal: deel 2                                       | 31 |
| <b>4</b> Waarom op zoek naar die ene?                               | 41 |
| <b>5</b> Voordat je gaat daten...                                   | 45 |
| Klaar om te beginnen?                                               | 47 |
| <b>6</b> Een goed gesprek met jezelf                                | 51 |
| De rode vlaggenbrigade                                              | 64 |
| <b>7</b> Echte datingverhalen: lessen die je niet wilt missen       | 67 |
| <b>8</b> Mijn verhaal: deel 3                                       | 75 |
| <b>9</b> Liefde, lol en lekkere foute dates van vriendinnen         | 83 |

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>10</b> Mijn verhaal: deel 4                                         | 87  |
| <b>11</b> Kritische succesfactoren                                     | 94  |
| <b>12</b> De liefdesjungle: waar begin je?                             | 107 |
| <b>13</b> Liefde, verhalen en een wandeling door de duinen             | 117 |
| <b>14</b> Op zoek naar gezelligheid en verbinding: Manons nieuwe start | 125 |
| <b>15</b> Wie ben je en wie zoek je?                                   | 129 |
| <b>16</b> De perfecte date                                             | 143 |
| <b>17</b> Age is just a number                                         | 147 |
| <b>18</b> Communicatie en relaties bouwen                              | 151 |
| <b>19</b> Dater zonder haast                                           | 155 |
| <b>20</b> Love letter aan mijn toekomstige partner                     | 157 |
| Een nieuw hoofdstuk: leef voluit, geniet!                              | 161 |
| Slotwoord                                                              | 163 |



# Mijn verhaal: deel 1

### Liefde na je vijftigste: een soort tweede puberteit

Het was voor mij bepaald geen saai decennium. De afgelopen jaren waren een rollercoaster, en niet eentje waarbij je lekker achterover leunt en van de bochten en het uitzicht geniet. Nee, dit was er één zonder veiligheidsbeugels, waardoor ik mezelf moest vastklampen aan alles wat maar onder handbereik was.

Het begon met de scheiding. Mijn man, de vader van onze kinderen, liet me weten dat hij op zichzelf ging wonen – een beslissing die hij al had genomen. Het voelde als het laatste steentje dat een toch al wankel stapel in beweging bracht. De timing was onverwacht en pijnlijk. Kort daarna volgde het afscheid van mijn lieve vader, een verlies dat nooit echt goed te verwerken valt en dat ik met me meedraag in mijn hart.

Tegelijkertijd draaide de wereld buiten gewoon door. Mijn bedrijf, jarenlang mijn passie, kreeg harde klappen. De fascinerende retail-wereld veranderde razendsnel, online shops schoten als paddenstoelen uit de grond, de consumentenbehoeften veranderden door de invloeden van de sociale media en de omzetten daalden. En de seizoenen? Die liepen totaal niet in de pas met wat er in de winkels hing (dank je, klimaatverandering).

En ik... ik moest kiezen. Ik stond voor de uitdaging mijn bedrijf los te laten. Er was geen ruimte en energie meer om het een andere koers te laten varen in zo'n ingewikkelde markt.

Daar stond ik dan, in mijn eentje, in de rechtbank. Het verlies van mijn bedrijf voelde alsof ik een stukje van mezelf kwijtraakte. Ik krijg nog een brok in mijn keel nu ik dit opschrijf. Maar ja, wat doe je? Met twee puberdochters, een huis dat ineens (en op een ongunstig moment) verkocht moest worden, en een zoektocht naar een huurhuis in een oververhitte woningmarkt? Ik kon maar één ding doen: mezelf bij elkaar rapen en doorgaan.

Mijn focus was helder. Eerst de meisjes: zorgen dat ze zich veilig en thuis voelden in een nieuwe, nog onwennige situatie. Hun school – midden in coronatijd, met maar weinig structuur en veel onduidelijkheid – , de vriendinnen, clubjes en sport, alles ging ‘gewoon’ door, hoe lastig de situatie ook was. Zelf moest ik op zoek naar een baan, na jaren van zelfstandigheid.

Makkelijk? Absoluut niet. Nodig? Absoluut wel.

Ergens tussen alle praktische zaken door moest ik ook mentaal bijtanken. De laatste jaren was ik mezelf behoorlijk uit het oog verloren. Vooral omdat ik – tja, hoe zal ik het zeggen – niet bepaald een ster ben in het aangeven van mijn grenzen. Uit zorg voor anderen schiet mijn eigen grensbewaking er weleens bij in. Dus begon een ontdekkingsstocht naar hoe geluk en rust eruitzien in mijn nieuwe realiteit. Klinkt als een klein project, maar geloof me: dat was het allesbehalve!

Zonder de steun van mijn allerliefste vriendinnen en vrienden, de talloze wandelingen op de hei, wijntjes aan de keukentafel, koffietjes bij mijn moeder en de onvoorwaardelijke liefde en zorg van mijn lieve dochters, was het licht in de duisternis waarschijnlijk minder snel teruggekeerd. Ik had dit, simpelweg, niet alleen gekund.

Maar het begin was er. En heel misschien, tussen de chaos en de wederopbouw door, werd het tijd om eindelijk weer eens aan mezelf te denken. Dat was er de afgelopen jaren behoorlijk bij ingeschoten. Tijd om iets nieuws toe te laten. Misschien zelfs... liefde.

Daarover later meer, maar eerst: opnieuw daten na je vijftigste. Klinkt simpel, toch?

*Echte aandacht en  
liefde voor elkaar,  
het zit vaak in de  
kleinste dingen.*

# Daten na je vijftigste: makkelijker gezegd dan gedaan!

Je hebt misschien weleens aan daten gedacht, maar dan komt de grote vraag: hoe ga ik dit aanpakken? De datingwereld lijkt wel een jungle, en je hebt geen idee waar je moet zoeken en wat je wilt vinden...

Dan is er nog de virtuele datingwereld. Daar bepalen de profielen en de algoritmes wie elkaar vinden. Maar hoe doe je dat, een profiel van jezelf maken? Wat zet je daar in vredesnaam in? Je wilt niet dat je tekst eruitziet alsof je een beginneling bent, maar je wilt ook niet de indruk wekken dat je iemand bent die al voor de zoveelste keer een poging doet (en dat je inmiddels hopeloos bent...).

Dan komen de vragen: wie lopen hier rond in de virtuele datingwereld? Lichte paniek: zijn er überhaupt nog wel leuke mannen die écht single zijn? Je hoort de sterkste verhalen over nepprofielen of contacten die tergend langzaam voortkabbelen en uiteindelijk op niets uitlopen.

Daten – en zeker online daten – lijkt op een mijnenveld, maar misschien is het gewoon een kwestie van zo behendig mogelijk springen en dan maar zien waar je terechtkomt. Door je bewust te zijn van wat je kunt verwachten tijdens het datingavontuur, ben je beter voorbereid en kun je slimmer inspelen op de kansen die zich aandienen.

Redenen waarom daten op deze leeftijd een andere wereld is:

### **1. Je vriendenkring is een gesloten club**

Je ontmoet geen nieuwe mensen omdat je al een hele leuke vriendenclub hebt en regelmatig met deze mensen omgaat. Er komt zelden iemand bij. Nog dichterbij huis dan? In de straat, de supermarkt, in de wachtkamer van de dierenarts? Het is maar zelden dat ‘voorbijgangers’ nieuwe vrienden worden, laat staan geliefden. En de buurman van je vriendin? Nee, die telt niet als ‘nieuwe connectie’. Kortom: je moet het niet van je bestaande netwerk hebben.

### **2. Je eisenlijst leest als een script**

Je zoekt iemand die lief, avontuurlijk, betrouwbaar, attent en sportief is én humor heeft, maar geen katten, niet rookt, van reizen houdt, niet snurkt en goed kan koken. O, en het liefst heeft hij ook een perfect gebit, een lekkere body, goede tafelmanieren, interesse in kunst, geen gedoe met exen, een stabiele financiële situatie en een actief sociaal leven (maar niet té actief). En het moet iemand zijn die het niet erg vindt dat jij ‘af en toe je eigen ding doet’. En als het even kan, moet hij ook nog een beetje romantisch zijn. En handig met klussen! Succes!

### **3. Bagage? Meer een complete reiscollectie**

Na een scheiding of verlies sleep je niet alleen herinneringen met je mee, maar vaak ook een hele schoonfamilie, verschillende ingesleten routines en een kast vol verhalen. Kijk vooral of dat allemaal past in je nieuwe relatie...

### **4. Je gezondheid praat mee**

Daten is lastig als je rug zegt: ‘Vandaag niet, vriend!’ En vergeet je bril niet mee te nemen, anders tref je straks de verkeerde persoon



bij de koffiedate. Daar komen dan eventueel nog de zogenaamd 'onzichtbare' gehoorapparaatjes bij, een slechte knie, een allergie voor noten of wat dan ook...

## **5. Technologie als derde wiel**

Neem datingapps: in theorie ideaal, maar de praktijk is *nét* even anders. Je swipet enthousiast naar links of naar rechts, tot opeens je vroegere docent wiskunde je vanaf het scherm aanstaart. Je vraagt je af... weet hij dat ik hem heb gezien? Je denkt dat je een leuke match hebt, tot je ontdekt dat je ex- een hartje hebt gegeven. Of je buurman. O, jee!

## **6. De vijver is leeggevist**

Het voelt alsof er minder vissen in de vijver zijn. De vissen die er nog zwemmen, zijn vaak *óf* gebonden *óf* een beetje... gehavend.

## **7. Je bent té goed geworden in nee zeggen**

Na een leven vol ervaringen weet je precies wat je wilt, maar dat betekent ook dat je nee zegt bij:

- » De verkeerde koffiekeuze: hij drinkt decaf... dit gaat niet werken.
- » Een vakantievoorkeur: wie gaat er nu naar een jongeren-resort in plaats van naar het idyllische Toscane, met die eindeloze rijen cipressen en van die charmante middeleeuwse stadjes?
- » Duistere hobby's: verzamelt hij opgezette dieren? Dat is een rood vlaggetje, toch?
- » Een accent: leuk, maar als ik zijn dialect niet begrijp, wordt praten over later een behoorlijke uitdaging.
- » Fysieke voorkeuren: te klein, te lang, te dun, te dik... het lijkt wel een puzzelstukje dat *nét* niet past.
- » Slechte kledingstijl: een leren broek en sandalen? Dat is

een mode-twijfel van de bovenste plank. Of een foute jurk uit de jaren negentig gecombineerd met plastic sandalen? Dat is meer een: hè nee, wat denk jij nou, dan een: wow, dat is gedurfd! (Maar als jij het fantastisch vindt, ga ervoor – ik ben hier niet om te oordelen!)

- » Overmatige accessoires: een tatoeage in zijn nek, een neusbel en meer ringen dan dat er vingers zijn.

Dat lijstje kan vast wel iets korter... je weet nooit wie je in het echt verrast!

## **8. Je kinderen als gatekeepers**

‘Hij is niet goed genoeg voor jou, mam.’ Of: ‘Pap, ga je echt daten?’ Het voelt alsof je opnieuw toestemming moet vragen om uit te mogen.

## **9. Wat zullen de burens denken?**

Daten op latere leeftijd geeft soms rare blikken. ‘Wat? Ga jij nog op Tinder?’ ‘Ja hoor, en misschien ook nog parachutespringen!’

## **10. Tijd? Die lijkt te verdampen**

Tussen werk, kleinkinderen, yoga en die eindeloze to-dolijst door, is het makkelijk om te denken dat er geen tijd is. Maar als je iemand écht wilt ontmoeten, moet je je agenda net zo serieus nemen als je favoriete serie op Netflix. Dus plan die date in, zet je telefoon op stil en geef je nieuwe avontuur een kans!

Met een beetje humor, creativiteit en een open blik wordt daten na je vijftigste een avontuur dat nog mooier kan zijn dan toen je twintig was!

## **Zo overwin je de uitdagingen van daten na je vijftigste:**

Daten na je vijftigste kan voelen als het navigeren door onbekend terrein. De regels zijn veranderd, de dynamiek is anders, soms