



B1.10 Dating

- Bespreek romantische plannen, dates en relaties
- Bespreek langdurige vriendschappen

De afspraak

De date

Afspreken (met)

De relatie

Serieuze relatie

De vriendschap

Onderhouden (een vriendschap)

De aantrekkingskracht

De klik

De verliefdheid

Vertrouwen (hebben)

Het vertrouwen

De eerlijkheid

De grenzen

Respecteren

De steun

Praten over gevoelens

Uitleggen (waarom)

Toegeven (een fout)

Een compromis sluiten

De ruzie

Afstand nemen

Samenwonen

De toekomstplannen

1.Oefeningen

1. Koppel elk woord aan de juiste definitie.

- | | |
|--------------------------|--|
| a. de afspraak | 1. het gevoel dat je iemand gelooft en op die persoon kunt rekenen |
| b. de klik | 2. een geplande ontmoeting: tijd en plaats waarop je elkaar ziet |
| c. het vertrouwen | 3. zeggen dat je iets verkeerd hebt gedaan, ook al is dat moeilijk |
| d. een compromis sluiten | 4. samen een middenweg kiezen zodat beide partijen tevreden zijn |
| e. toegeven (een fout) | 5. het directe gevoel dat je goed met iemand kunt opschieten |

a-2 b-5 c-1 d-4 e-3



2. Artikel op een carrièresite: Privé en werk in balans bij daten (Audio beschikbaar in de app)

Vul de lege plekken in: afspraken, aantrekkingskracht, grenzen, Vertrouwen, klik, onderhouden, planning, date, verliefdheid, eerlijk, ruzie

Daten in een drukke week kan leuk zijn, maar het vraagt om _____. Steeds meer professionals maken daarom duidelijke _____: niet elke avond iets plannen en tegelijk ruimte houden voor vrienden. Een eerste _____ hoeft niet lang te duren; een kop koffie na het werk is vaak genoeg om te merken of er een _____ is. Als er _____ is, kan _____ snel ontstaan, maar dat betekent niet meteen dat het een serieuze relatie wordt.

Coaches raden aan vanaf het begin _____ te zijn over verwachtingen, _____ en toekomstplannen. _____ groeit als je doet wat je belooft en ook moeilijke onderwerpen bespreekbaar maakt, zoals samenwonen of juist afstand nemen. Voor vriendschappen geldt hetzelfde: contact _____ kost tijd, maar geeft steun. Krijg je _____, leg dan uit waarom iets je raakte, geef toe bij een fout en zoek samen naar een compromis. Zo blijven je relaties met een date én met vrienden respectvol.

1. Hoe kun je volgens de tekst daten combineren met een drukke werkweek zonder vriendschappen te verwaarlozen?
- _____

3. Luister naar het audiofragment en geef aan of de volgende uitspraken waar of onwaar zijn.

- Ze heeft deze persoon al meerdere keren ontmoet en voelt een klik.
Ze wil direct samenwonen als de date vanavond goed verloopt.
Ze neemt morgen contact op met een vriendin om de vriendschap te onderhouden.

Waar Onwaar

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Rollenspel: Voltooi de dialogen



a. Praten na een ruzie

Sanne (partner): Hé Mark, kunnen we even praten over gisteren? Ik merk dat het nog in mijn hoofd zit.

Mark (partner): 1. _____

Sanne (partner): Toen je mijn appjes negeerde, voelde het alsof ik niet belangrijk was. Voor mij is dat een grens in onze relatie.

Mark (partner): 2. _____

Sanne (partner): Dank je dat je dat toegeeft. Ik wil je vertrouwen, maar we hebben wel meer duidelijkheid nodig. Ik vind ook dat we moeten respecteren dat we soms tijd voor onszelf nodig hebben.

Mark (partner): 3. _____

Sanne (partner): Ja. En ik zal dan niet blijven pushen, maar één keer rustig vragen wat er aan de hand is. Dat is voor mij een compromis.

Mark (partner): 4. _____

Voorbeeldantwoorden:

1. Ja, natuurlijk. Ik vond het ook vervelend. Wat precies raakte je? 2. Dat begrijp ik. Het was niet eerlijk van mij. Ik was boos en nam afstand, maar ik had moeten uitleggen waarom. 3. Mee eens. Zullen we afspreken dat ik voortaan even laat weten als ik ruimte nodig heb, in plaats van stil te worden? 4. Klinkt goed. Ik neem dit serieus, ook met het oog op onze toekomstplannen. Zullen we straks samen eten en verder praten over hoe we onze relatie willen onderhouden?

5. WhatsApp

Hey Sam,

Zin om zaterdag af te spreken? Ik dacht aan koffie bij **Bocca** rond 14:00 en daarna een wandeling.

Ik wil ook iets eerlijk zeggen: ik heb de laatste tijd het gevoel dat er **meer dan vriendschap** is. Ik voel een klik, maar ik wil onze **vriendschap** niet kapotmaken. Als jij dat niet zo voelt: helemaal oké. Dan houden we het gewoon bij vrienden, met duidelijke **grenzen**.

Laat je weten wat je fijn vindt?

Groet, Noor

Schrijf een passende reactie: Dankjewel dat je dat zo eerlijk zegt. / Voor mij voelt het... en ik wil graag dat we... / Zullen we zaterdag rustig bespreken wat we willen?
