

TETT PÅ LIVET

**Finn en hjerte-
venn på nettet**

Flere og flere sjekker
på nett. Her er noen
populære datingsteder:

- ♥ www.match.com
- ♥ www.matchaffinity.com
- ♥ www.q500.no
- ♥ www.sukker.no
- ♥ www.e-kontakt.no
- ♥ www.moteplassen.no
- ♥ www.50plusstreffen.no
- ♥ www.be2.no

Gippi!

Elsker deg!

Ble kjærester i voksen alder

Full klaff

Begge var single foreldre og ønsket å treffe andre i samme situasjon. Dermed sa det pang ...

TEKST: TINE HOLM
FOTO: BRITT KROGSOVOLD ANDERSEN
OG PRIVAT

Dette var ikke noe vi hadde regnet med, sier Tove Nilsen (39) fra Ski og Rune Jørgensen (40) fra Rømskog.

Begge ble single våren 2006, og noen år etterpå registrerte de seg på et nettverk for single foreldre. Her kan aleneforeldre dele erfaringer og bli med på hyggelige treff.

Det var et slikt treff på en restaurant i Ski for vel ett år siden begge bestemte seg for å bli med på.

Rune endte opp med å kjøre Tove og to andre hjem etter arrangementet. Dagen etter tok Tove kontakt med Rune på Singelpluss-mailet, og de fortsatte å sende hyggelige meldinger til hverandre utover sommeren.

Romantisk tur

Når kvelden kom, var det bare å logge seg inn for å se om det lå en hyggelig melding der, forteller Rune.

Han er rektor ved Rømskog skole, mens Tove er konsulent i et vikarbyrå.

På senhøsten gjorde de en avtale om å møtes igjen, denne gangen i Askim. Et par uker senere dro de på sin

første tur sammen til Paris.

– Turen sveiset oss sammen, vi fikk lære hverandre å kjenne og fant begge ut at dette ville vi mer av. En måned senere definerte vi oss som et lykkelig par!

Vil bli gamle sammen

De er begge reiseglade, og var senest i London sammen i mai.

– Det å finne en ny partner betyr for oss begge å ha en å dele livets opplevelser med, å ha en å bry seg ekstra om, å oppleve å elske og å bli elsket. Rett og slett å ha en å dele fremtiden sammen med. Vårt mål og sterke ønske er å bli gamle sammen, sier de.

Barna ble involvert litt etter litt: Tove har en datter på åtte, mens Rune har en sønn på ti og datter på seks. Da de møtte hverandre, var det full klaff fra første stund:

– Vår første weekendtur sammen alle fem gikk aldeles strålende, og barna gleder seg over å være sammen, så fremtiden ser absolutt lys ut for oss!

Vi er sammen både med og uten barn så ofte jobb og fritidsaktiviteter tillater det. Halvannen times kjøring imellom oss setter jo visse begrensninger, innrømmer de.

Begge anbefaler singelnettverket på det varmeste.

– Det fine med å være på Singelpluss og delta på treff er at det ikke er noe datingsted, her er det bare å delta og å ha det moro med senkede skuldre.

SAMMEN: Det er deilig å ha en å planlegge fremtiden med, sier Tove Nilsen og Rune Jørgensen.

Ekspertens råd

En ny partner?

– Først når du finner deg selv, kan du bli en god partner for en annen, sier Leif J. Braaten (bildet) fra organisasjonen SingelSammen.



Braaten er spesialist i klinisk psykologi og terapeutisk rådgivningspsykologi. Gjennom en årrekke var han også professor ved Psykologisk Institutt ved Universitetet i Oslo, og han har de siste seks årene drevet grupper for single.

Eksperten opplever ofte at mennesker som går gjennom et samlivsbrudd, føler at hele verdenen raser sammen. De føler ikke at de er noen ting.

– Det skyldes at egen identitet har vært for svak og at en har levd livet for mye gjennom en annen person, sier han.

Både gjennom grupper og individuell terapi hjelper han mennesker med å finne seg selv igjen og bygge opp en solid og trygg identitet. Han sier det er viktig å finne interesser og aktiviteter som bidrar til at du får et godt liv, også som singel. Selv meldte han seg inn i tre ulike singelgrupper da han ble alene for 12 år siden.

– Dette kan være en mellomstasjon for noen, der du holder humøret oppe og får nye kontakter. Når du er klar for å finne en ny kjæreste, kan du begynne å lete, sier han.

– Dette råder Braaten deg til:

1. Ikke vær redd for å søke kjæreste på nett.
2. På nettet kan du skrive en liten markedsføring av deg selv som ikke er skrytende, men positiv.
3. Vit hvem du ser etter. Å ha for høye krav er ikke ideelt, men er det viktig for deg at han er høy, mørk og liker bøker, så skriv det! Da er det større sjanse for at en matchende partner dukker opp.
4. Så lenge det er noen felles verdier i bunnen og en «tenning» fra første møte, er det gode sjanser for å få en ny hjertevenn.

(Kilde: www.selvutvikling.org)

Finn lykken i deg selv

Grete Lepperød (bildet) er singelliv-ekspert på www.singelnett.no, sykepleier og adjunkt innen helsefag, og har lang erfaring med undervisning og veiledning i helsespørsmål. Hun mener det er viktig å legge ting bak seg og unngå å bli sittende igjen med bitterhet og nag til ekspartneren. Lepperød gir følgende råd:



1. Ta sjansen på partnere som du vanligvis ikke ville gitt sjansen. Realiser noe av det du alltid har drømt om.
2. Finn lykken i deg selv først, for din egen skyld! Da vil du bli sett på som den sterke, trygge, spennende og interessante personen du er.
3. Ta tilbake drømmene og troen på nærhet, varme, sex, den store kjærligheten og en å dele noe av alt dette ene fantastiske livet har å by på.

Tove & Runes

kjærlighetsråd

1. Vær deg selv og vær ærlig! Dette gjelder enten du skal legge ut en profil på nettet eller har funnet en du ønsker å gå videre med.
2. Bruk godt den voksentiden som er til rådighet. For oss var det viktig å bli godt kjent med hverandre først, og vente med å blande inn barna.
3. Legg vekt på det som er mulig å få til! Selv om begge ønsker å se hverandre mer enn det som lar seg gjennomføre, er det viktig å se det positive i det dere får til.
4. Forsøk å få til lik samværsavtale! Selv har vi mulighet for å møtes uten barn både én ukedag og annenhver helg.

♥ www.singelpluss.no og www.unnis-aktivitetsferie.no

Fant lykken til fjells

Elisabeth dro på singeltur til Trysil i påsken. – Så fant jeg Geir. Det var en ekstra hyggelig bonus, sier hun.

De satt hver på sin kant og lurte på hva de skulle finne på i påsken; Elisabeth Myhr (35) fra Røros, og Geir Mathiesen (43) fra Tønsberg. Ingen av dem hadde lyst til å sitte hjemme alene og sture. Da de fikk høre at Singelturer skulle arrangere hyttetur for single i Trysil, tok de sjansen og meldte seg på.

Geir hadde allerede vært der noen dager, og satt på terrassen og slappet av da Elisabeth stakk hodet ut av døren.

– Jeg så rett inn i de blåeste øynene jeg noen gang hadde sett, sier hun.

Allerede samme kvelden satt hun på fanget hans, og de fleste ante at det lå noe i luften. Ingen av dem hadde hatt noen romanse i tankene:

– Jeg dro opp for å få nye venner og for å slippe å være

miserabel i påsken.

Noen ny mann i livet mitt hadde jeg ikke vært klar for etter et tøft samlivsbrudd for et par år siden. Men her sto han plutselig!

– Det var du som sjekket opp meg, erter Geir.

– Hun sjarmerte meg ganske raskt, innrømmer han.

Heller ikke Geir hadde tanker for noe annet enn hyggelig samvær, og ble gledelig overrasket.

– Vi fant tonen så raskt at resten av gjengen ble sjalu. De syntes vi fikk det til så lett ... Men vi var bare heldige! sier de to.

Nyter tilværelsen

Helt lett er det heller ikke å starte et nytt forhold i voksen alder når begge har opplevd litt

av hvert tidligere. Spesielt Elisabeth har lagt noen vanskelige år bak seg. Hun fikk en tung depresjon og måtte gi opp jobben som kjøkkensjef. I kjølvannet av dette kom en tøff skilsmisse, og barna på 10, 13 og 15 bor i dag hos mannen på Røros.

Elisabeth er for tiden på utredning i Nav, og har derfor hatt muligheten til å flytte på seg.

– Det er nok derfor det har gått så bra med oss, fordi vi har fått så mye tid sammen i starten. Kunne ikke jeg ha kommet til Tønsberg, er det ikke sikkert vi hadde vært der vi er nå, sier hun.

De føler de kan snakke om alt, og slapper av i hverandres selskap.

– Hos Geir kan jeg være meg selv. Vi er nøkterne og tar én dag av gangen. Vi nyter det vi har nå, og har det ikke travelt.

FORELSKET:
– Vi tar én dag av gangen og nyter det vi har sammen, sier Elisabeth Myhr og Geir Mathisen.



Turistforeningen

Har turer for single, blant annet i Rondane, Jotunheimen og på Hardangervidda. Turene er inndelt etter alder.

♥ www.turistforeningen.no

Inspiratour

Her kan du lære å seile i Kroatia eller dra på gourmet- og drinkkurs i Toscana.

♥ www.inspiratour.com

Singel-Sammen

er en interesseorganisasjon for single menn og kvinner.

♥ www.singel-sammen.no

Olivenreiser

Arrangerer sykkel-turer for single i Portugal og Frankrike.

♥ www.olivenreiser.no

Elisabeth & Geirs

Kjærlighetsråd

1. Ikke vær redd for å prøve. Det er bedre enn å sitte alene resten av livet.
 2. Vær positiv selv om du har dårlige erfaringer fra før. Ikke dwell ved fortiden, men del erfaringene. Tenk positivt både om deg selv og andre.
 3. Vær glad for det du får og gjør det beste ut av ulikhetene. Sats på hverandre.
 4. Det er viktig med god kommunikasjon og gjensidig respekt.
- ♥ www.singelturer.com