

# KÆRLIGHED

## – skal man lede videre *eller give op?*

Det kan være sværere at finde en kæreste, når man er midt i livet. Men hvorfor egentlig? Camilla Heger og Mette Oscar Pedersen har begge gjort sig mange tanker om, hvad der skal til, og prøvet nogle meget alternative veje. Psykoterapeut Annette Waltersdorff har også et par idéer, hvis du er ved at give op.

AF ANNETTE AGGERBECK FOTO MEW



Med sit "jeg-er-singlenet" har Camilla Heger taget et utraditionelt middel i brug for at finde en kæreste.



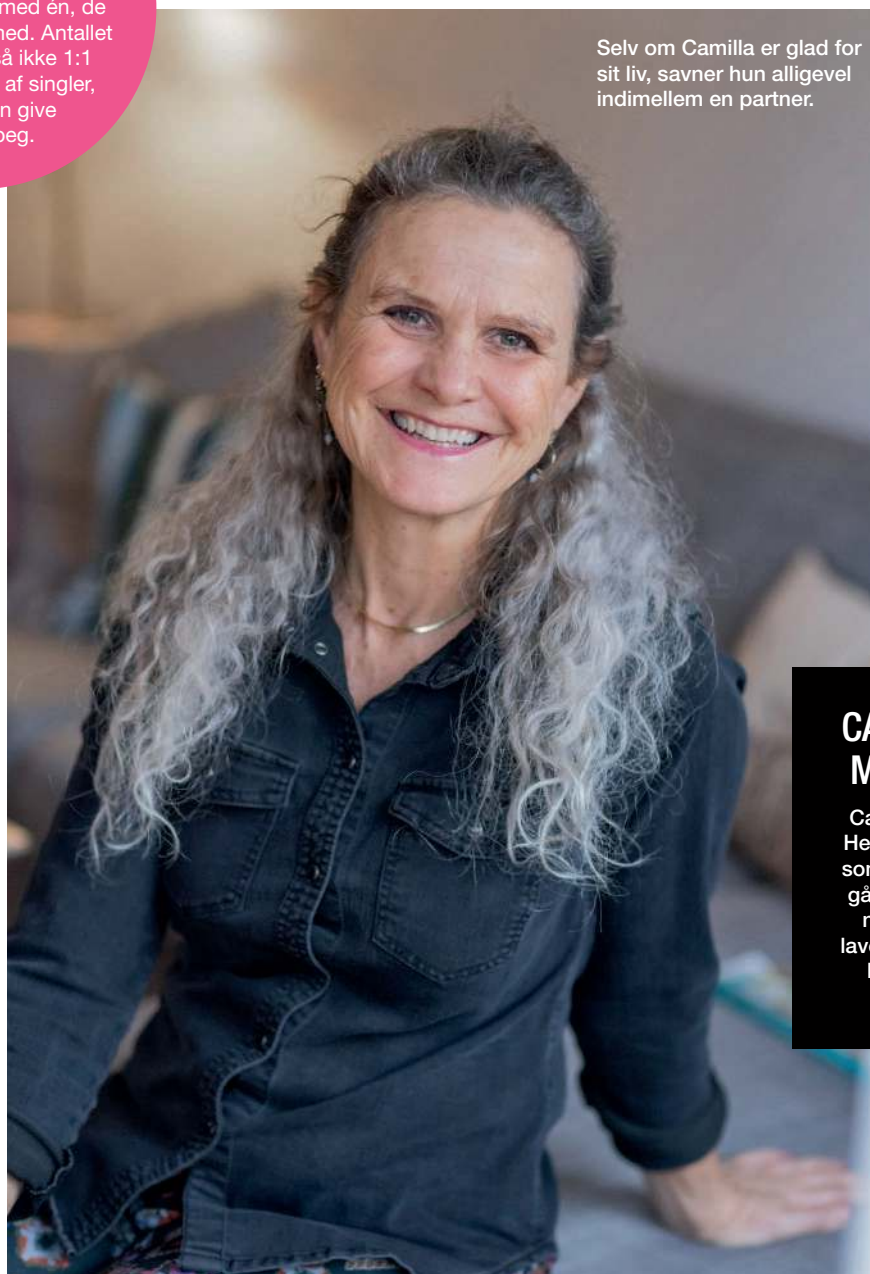
Mette Oscar Pedersen er single. "Det kan da ikke kun være mig, det er svært for", tænkte hun og lavede en podcast.



– Ofte har vi ikke kun skabt en fortælling om os selv, og hvem vi er, men også om, hvordan *en god mand* er, siger psykoterapeut Annette Waltersdorff.

Der er historisk mange singler. Ifølge Danmarks Statistik var der i 2022 819.164 mænd og 902.675 kvinder, der ikke boede sammen med én, de var i parforhold med. Antallet af enlige er altså ikke 1:1 lig med antallet af singler, men det kan give et fingerpeg.

Selv om Camilla er glad for sit liv, savner hun alligevel indimellem en partner.



### CAMILLA TOG MOD TIL SIG

Camilla Heger bor i Helsingør, hvor hun i sommer begyndte at gå med et indkøbsnet, hun selv har lavet, hvor hun søger kontakt med en mand.

## Nu kan mænd i supermarkedet se, at jeg er single

I snart fem år har 55-årige Camilla Heger været single, kun afbrudt af et par meget korte forhold. Selv om hun er glad for sit liv, savner hun alligevel indimellem en partner. Hun har været på Tinder, Happn og Facebook dating uden held. Derfor har hun valgt en utraditionel måde at lede på.

– Mulighederne for at finde én i mit lokalmiljø er begrænsede. I Helsingør er der ikke ret mange steder, hvor vi over 40 år kan gå ud og danse eller andre steder møde jævnaldrende. Vil man i byen, er der flest unge, siger Camilla, der altid har syntes, at det ville allermest perfekt, hvis man bare løb ind i kærligheden over køledisken i super- ▶



Camillas net sælges nu i Butik Strandgade i Helsingør.

markedet. Omvendt kunne hun ikke finde på at kontakte en mand for at sige, at han ser så sød ud.

- Det er pinligt, hvis han er gift. Mænd har det nok på samme måde. Man kan jo ikke se på folk, om de er single. Derfor er jeg nødt til at gøre det synligt, at jeg gerne vil møde én, så hvorfor ikke et indkøbsnet, hvor der står, at jeg er single? Jeg har jo alligevel altid et net med, når jeg handler.

Camilla blev så begejstret for sin idé, at hun gik hjem og fandt et indkøbsnet frem og skrev på det med store bogstaver: "Jeg er single kontakt mig bare. Forbeholder mig dog retten til at sige nej tak."

*Hvordan er det at gå rundt og skilte med, at du er single?*

- Første gang føltes det grænseoverskridende, og jeg havde mest lyst til at vende nettet om, så man ikke kunne læse teksten. Men mange har sagt, at de synes, at jeg er modig, og at det er en fantastisk idé, så det er okay, når reaktionerne er så positive. Havde jeg kun fået negative hen-

”

**Mange har sagt, at de synes, at jeg er modig, og at det er en fantastisk idé, så det er okay, når reaktionerne er så positive.**

vendelser, havde jeg pakket nettet væk.

Endnu har Camilla ikke fået en date på grund af nettet, men hun har også kun brugt det en måned.

- Jeg har opdaget, at jeg går for lidt i supermarkedet, så jeg må nok købe mad lidt oftere, siger Camilla leende.

En indehaver af en interiørbutik i Helsingør har kontaktet Camilla, efter at hun for nylig var i lokalavisen med sit indkøbsnet. Nu laver Camilla kopier af nettet, som hun sælger via butikken. Så hvem ved, måske vil flere snart gå rundt med nettet i gadebilledet.



## METTE OG PODCASTEN "MANDEFALD"

Mette Oscar Pedersen har været single i 12 år, og nu deler hun ud af erfaringer og tip til dating i sin egen podcast.

## Podcasten gør os klogere på dating

**H**vorfor er det så svært at finde en partner? Det spørgsmål har journalist Mette Oscar Pedersen, 49 år, stillet sig selv mange gange i de 12 år, hun har været single efter et længerevarende ægteskab og en skilsmisse. Hun har også vendt spørgsmålet med sin mangeårige veninde, psykoterapeut og pædagog Vibeke Mie Svendsen, der er i samme situation.

- Vi har i flere år talt om, at vi ikke kan være de eneste, der synes, det er svært at møde kærligheden igen, og at det er ekstra svært, når man kommer op i alderen, og kroppen forfalder. Derfor har vi lavet podcasten "Mandefald" i håb om at blive klogere på mænd og dating.

I podcasten taler de to veninder med hinanden, kvinder, mænd og eksperter om dating. En podcast er med terapeut og forfatter Jakob Olrik om kønsroller, andre handler for eksempel om kærlighedssprog, soloferier og dating.

- Mod forventning er det ikke kun kvinder, der lytter til podcasten. Mændene lytter, for de har også brug for at blive klogere på os kvinder. Det er ikke kun kvinder, der søger tosomhed.

En vigtig opdagelse for Mette Oscar Pedersen ved at lave podcasten er, at mænd i højere grad end kvinder skynder sig at finde en ny partner, når de bliver skilt.

- Hvis du gerne vil møde en mand, skal du derfor være villig til at gå på kompromis med, at han ikke helt er kommet sig over skilsmissen, fortæller Mette, der også har lært noget andet, hun kan bruge i forhold til dating:

- Mænd går i overgangsalderen ligesom kvinder. Deres testosteronniveau falder og den "jagt", vi måske var vant til som unge, hvor mændene var lidt mere fremme i skoene, er mere sjælden. Som kvinde skal du derfor være lidt mere modig og selv melde dig på banen, hvis du er interesseret i en mand.

### Arbejder med sin forsigtighed

I de år Mette har været single, har hun prøvet både Tinder og andre datingapps. Hun har også gået i byen for at finde møde en partner. Men det har kun ført til få kortere forhold. ▶

Mette drømmer om at finde en partner at blive gammel med, men også om at beholde den frihed, hun har nu.



- Datingapps kan være frustrerende. Det bliver lidt som en jobsamtale, hvor man gerne vil vælges til. Men man glemmer faktisk at mærke efter, om man overhovedet vil have "jobbet", siger Mette, der er blevet klogere på sig selv.

- Måske er jeg stadigvæk single, fordi jeg har en forsigtighed i mig, der handler om frykten for at være i et nyt parforhold. Jeg er klar over,

at det er en ubevidst forsvarsmekanisme, så jeg over mig i at få øje på det i konkrete situationer og lade være med at stikke af.

Mette Oscar Pedersen er også blevet mere bevidst om, at hun står i et dilemma, der gør det sværere for hende at finde en varig kæreste.

- På den ene side vil jeg ikke være alene resten af livet, men ønsker at finde en partner at blive gammel med. På den anden side vil jeg gerne beholde den frihed, som jeg har nu. Dog tænker jeg, at det må være muligt at finde en kæreste, hvor vi ikke behøver at gøre alt sammen.

”

**Datingapps bliver lidt som en jobsamtale, hvor man gerne vil vælges til. Men man glemmer faktisk at mærke efter, om man overhovedet vil have "jobbet"**

### Mere nysgerrig og modig

For tiden er Mette ikke på datingsites. Veninden Vibeke, som hun laver "mandefald" med fik for et par måneder siden en idé til et visitkort. "Hello, du fangede mit blik. Skal vi mødes en dag?" lyder teksten, og bagpå står der så navn og telefonnummer og en lille undskyldning for at være pågående: "P.S. Hvis du har en partner/kæreste/hustru, så undskyld forstyrrelsen."

- Det kræver mod at dele dem ud, men det føles samtidig godt at gøre noget aktivt. Vi har allerede fået en enkelt date og nogle telefonopkald, siger Mette Oscar Pedersen.

## PSYKOTERAPEUTEN

## Drop tjeklisten og fokuser på kemien

**H**vorfor er det så svært at finde en partner? Er vi for kritiske? Eller går vi bare for meget op i, at man skal være to? Psykoterapeut Annette Waltersdorff har nogle bud på voksendating:

- Vi lever i en dømmende kultur, hvor vi laver plus/minus-tjeklister, som en potentiel partner skal leve op til med krav til udseende, indtægt, væremåde osv., og det kan forklare, hvorfor mange synes, at det er svært at finde en partner, siger hun. Ifølge hende, at skal vi i stedet lægge mærke til kemien. Er der en tiltrækning? Hvis vi gør det, vil vi måske opdage, at der er flere potentielle partnere derude, end vi troede.

Men ikke kun tjeklister kan spænde ben for at finde en kæreste. Annette Waltersdorff mener, at det kan gavne at kigge lidt indad, når man begynder at tænke, at "alle de gode partnere er taget, og hvorfor er det kun mig, der er single?"

- Spørg i stedet dig selv: "Hvad er grunden til, at jeg tænker sådan?"

Annette Waltersdorff peger på, at der kan være tale om en ubevidst forsvarsmekanisme og en selvopfyldende profeti.

- Det kan føles farligt at gå ind i et forhold og åbne sit hjerte. Tænk, hvis man nu blev fravalgt?

### Hvad er en god partner?

Vi har alle gammel bagage med os: Adfærdsmønstre, værdier og erfaringer på godt og ondt. Ofte har vi ikke kun skabt en fortælling om os selv, og hvem vi er, men også om, hvordan *en god mand* er.

- Måske har du fået at vide som barn, at en god mand har en god uddannelse, og så bliver det din sandhed. Men den tankegang indsnævrer dine valgmuligheder senere i livet. Så se på dig selv, for det handler nemlig mest om dig og dine behov, og ikke om hvad en god mand er. Hvad er det, der sker i dig, når du er sammen med en partner?



### “PAR”-TERAPI FOR SINGLER

Psykoterapeut Annette Waltersdorff anbefaler, at man kigger sine krav til en partner efter i sømmene og overvejer, om man overhovedet vil have en kæreste.



**Mærk, hvordan du har det indeni, når du er sammen med vedkommende. Det skal føles rart.**

- Sammen med veninderne kan vi blive så enige om, at alle mænd er sådan og sådan, men det er så nemt at være enige om, at det er dem, der er noget galt med, i stedet for at forholde sig nysgerrigt og undersøgende til sig selv.

*Hvad gør man, hvis man er ved at give op?*

- Hvis du er ved at give op, fordi du har datet så mange uden held, så tænk på, at du jo også går forbi en masse mænd på gaden hver dag. Fortæl dig selv, at du er i gang med at finde en partner og søg professionel hjælp, hvis du mistænker, at der er nogle ubevidste mønstre. Du kan arbejde med forsvarsmekanismen sammen med en terapeut.

nismen sammen med en terapeut.

Tilbage står det måske vigtigste spørgsmål: Om det overhovedet er lykken at få en partner?

- Nej, ikke nødvendigvis. Hvis du elsker dit singleliv og alligevel søger en partner, skal du måske spørge dig selv, om du i virkeligheden har det for godt selv. Det ligger i vores biologi, at vi skal danne par, for at arten kan overleve. Men i moderne tid bliver vi meget ældre og har ikke brug for en partner, som vi havde, da vi var 20 år, selv om vores biologi stadig trækker os i den retning. Så er det en mand, du savner? Hvad skal du bruge ham til? Hvilken pris er du villig til at betale for et forhold? Kommer du frem til, at du ønsker et parforhold, så mærk, hvordan du har det indeni, når du er sammen med vedkommende. Det skal føles rart, understreger Annette Waltersdorff. ●