



Dejtingcoachen: Så tacklar du dejtingpanik

Nätdejting. Obesvarade meddelanden och uteblivna matchningar. Att nätdejta kan innebära både besvikelse och ovisshet. Dejtingcoachen Linnea Molander ger sina bästa tips på hur du hanterar situationen utan att få dejtingpanik.

☛ För den som gett sig in på att nätdejta finns det en hel rad appar och sajter att välja mellan.

Men bara för att man börjar leta efter en partner på nätet så kommer kärleken inte alltid som ett brev på posten. Vägen dit kan tvärtom kantas av både obesvarade meddelanden och osäkerhet. Och när man sitter där med telefonen i handen och den potentiella drömpartnern inte svarat på ens meddelande kan det vara lättare sagt än gjort att hålla huvudet kallt.

–Många åker känslomässig berg- och dalbana och växlar mellan att må jättedåligt när någon inte svarar på meddelanden till att bli lättade när det plingar till i mobilen. Det här gör att det känns som att andra har makten över ditt välbefinnande, men det finns sätt att undvika att bli ett offer för sina känslor, säger Linnea Molander, dejtingcoach och författare.

Hon jobbar till vardags som dejtingcoach och hjälper singlar att både förstå sig själva och tydliggöra vad de är ute efter. Och just att fokusera mer på sina egna känslor än andras är en bra metod för att undvika att fastna i grubblande och osäkerhet, menar hon.



»Många försöker känna in hur andra vill att de ska vara och anpassa sig efter det. Gör tvärtom och behåll fokus på vad du själv vill, känner och tycker.«

Dejtingcoachen och författaren **Linnea Molander** menar att det är viktigast att fokusera på sig själv.
FOTO: FREDRIK MÖRK

–Många försöker känna in hur andra vill att de ska vara och anpassa sig efter det. Gör tvärtom och behåll fokus på vad du själv vill, känner och tycker. Jag kallar det för att dejta inifrån och ut istället för utifrån och in, säger Linnea Molander.

Det gäller också att acceptera att nätdejting kan innehålla en stor dos av att både bli bortvald och att välja bort.

–Om du skriver med tre personer så kommer du antagligen inte att bli ihop med alla tre. För de allra flesta handlar dejting om att hitta en enda person men för att göra det så kan det kan krävas flera försök. Ibland väljer man bort och ibland är man den som blir bortvald, säger hon.

Men att hantera att känslor av besvikelse och att bli bortvald kan ofta kännas jobbigt även för den som vet att det ingår.

–Det är helt naturlig att må dåligt om man känner sig ratad, men börjar du ifrågasätta hela dig själv och din framtid för att någon inte svarar på ett meddelande är det något som du kan behöva jobba med, till exempel genom att prata med en psykolog, säger Linnea Molander.

EBBA ROSENCRANTZ



En ny matchning eller meddelande – kul! Men det gäller också att komma ihåg och acceptera att nätdejting kan innehålla känslan att bli bortvald och välja bort. FOTO: UNSPLASH

Dejtingdjungeln. Så håller du huvudet kallt

☛ **Läs på** om anknytningspsykologi för att förstå hur vi lär oss att skapa relationer ända från födseln, och hur det påverkar våra relationsmönster även som vuxna. Avdramatisera motgångarna genom att tänka på senaste gången du valde bort någon. Det var förmodligen ganska

odramatiskt. Inspireras av det när du är den som blir bortvald och försök se lite mer balanserat på situationen. ☛ **Skilj på** sak och person. Att du inte lyckas med dejtingen betyder inte att du är misslyckad som person. Det betyder bara att du gjorde något som inte fungerade.

Reflektera över ditt beteende, men döm inte dig själv. ☛ **Fortsätt leva** ditt liv, göra roliga saker och vara aktiv i stället för att hålla kalendern tom ifall din dejt hör av sig. Bygg inte din självkänsla på bekräftelse från den du dejtar, den måste du själv bygga upp.