

Datingplan:

En datingplan er ment som et redskab til varsomt at møde et nyt menneske, som man har lyst til at undersøge som mulig kommende kærlig partner.

Bruges som regel efter længere tids afståen fra stoffet (fx tidligere partner). Planen og tidsperioden varierer fra person til person afhængigt af misbrugets art og varighed, men kan se ud som nedenstående. Blot et eksempel.

Efter hvert punkt deles med sponsor, anden person eller til møde, før man går videre til næste punkt – hvis man gør det.

Firkantet ja, men brugbart. Det er også svært at lære at cykle og hvorfor ikke undgå for mange knubs?

Husk hvor vigtigt det er at bevare dig selv under daten.

Undgå evt. alkohol, sørg for at være mæt, vågen, rask og i øvrigt godt tilpas og i balance – ellers afløs og lav en aftale en anden dag. Husk også at passe på at blive i dig selv, mærke efter og sætte grænser.

Vær ærlig. Bed om mod. Vær dig! Hvis du ikke er, er det falsk varebetegnelse.

1. Øjenkontakt (varierer – se gerne an flere gange – gå ikke i panik – er det meningen, at I skal ses igen, gør I det også – måske skolekammerat eller kollega)
2. Samtale/ringe (minimum 2 gange førend du spørger til en cafeaftale)
3. Drikke kaffe på cafe – aldrig hjemme privat (minimum 1 gang)
4. Gå i biffen eller udstilling eller andet (minimum 1 – 2 gange)
5. Gå ud at spise sammen (gerne 2 gange) – måske er et trut eller kindkys nu ok? Mærk efter
6. Inviter hjem til middag og ikke andet!!! (hos hinanden) Pointer at det kun handler om middag og ring til din sponsor, hvis det begynder at skride – undgå evt. stimulanser
7. Overvej flere kys og holden i hånd – er det rart? Få snakket rigtigt meget og lidt dybere og vis hvem du er. Mor jer
8. Efter alt dette og kan jeg lide ham og er jeg tryk, så vil jeg overveje dybere kys, kælen og kram – ellers afslut det senest her!
9. Først efter minimum 1 måned og gerne 3 vil jeg gå i seng med vedkommende – uden stimulanser stille og roligt. Stop hvis det bliver for skræmmende og snak i stedet. Husk beskyttelse – er vedkommende imod, så drop at gennemføre
10. Minimum 6 og helst 12 måneder førend I flytter sammen (og det er endda tidligt).
11. Minimum 2 – 3 år før evt. giftermål, børn, eget hus osv.
12. Etc.