



En av Sveriges första dejtingcoacher

Jeanette Vinberg är en av Sveriges första dejtingcoacher. Hon började med sin verksamhet för tio år sedan.

– Jag hade drivit en hälsoklinik i femton år, och hjälpt människor att må bättre fysiskt och mentalt. Det blev en naturlig väg att utveckla det och börja jobba med personlig coachning, dejting och relationer, säger Jeanette Vinberg.



Jeanette Vinberg, dejting- och relationscoach baserad i Malmö, hjälper många svenska singlar i den snåriga dejtingdjungeln. Bild: Mansa Studios AB

Hon är baserad i Malmö men arbetar över hela landet med att hjälpa svenska singlar att hitta en partner. Rådgivning sker antingen på telefon, videosamtal eller på fysiska möten. De flesta klienterna är mellan 30 och 60 år, och består av både kvinnor och män.

– En del har försökt med nätdejting ett tag, medan andra är helt oerfarna. Det kan kännas skrämmande och obekvämt för en del, och då kommer jag in som en hjälpende hand, säger Jeanette Vinberg.

”

Visst kan man inte alltid hjälpa vem man attraheras av, men man måste sätta sin egen gräns. Med det kommer respekt och sedan attraktion.

Det första steget är en analys av klienten och vad hen söker. På det sättet kan man lättare sälla bland det enorma utbudet på dejtingsajterna, och undvika fallgropar som mindre seriösa typer och energitjuvar med bekräftelsebehov. Självisikt är a och o innan du ger dig in i spelet, understryker Jeanette Vinberg.

– Många drar till sig samma typ av personer som kanske inte är så bra för dem, och det bottnar i självvärdet. Jag jobbar mycket med personlig utveckling och att våga bryta mönster för att nå resultat. Visst kan man inte alltid hjälpa vem man attraheras av, men man måste sätta sin egen gräns. Med det kommer respekt och sedan attraktion. Det gäller alla relationer, säger Jeanette Vinberg.

Jeanette Vinberg



Dejting och relationscoach

Tips vid nätdejting:

- 1:** Ha bra och tydliga bilder och mer än en bild.
- 2:** Lägg tid på en bra text, det ökar chanserna.
- 3:** Var tydlig med vem du är och vad du tycker om, inte tvärtom. Skriv inte om dina krav på den du söker.
- 4:** Gallra och var produktiv. Ställ rätt frågor som du vet ingår i ditt behov. Slösa inte tid på en evig chatt där luftslott kan byggas.
- 5:** Var uppmärksam på catfishing och falska profiler. Träffas alltid offentligt.
- 6:** Ta gärna ett samtal eller ett videosamtal innan träffen, det ökar chansen att känna av om det finns kemi.



Jeanette Vinberg.

Bild: Mansa Studios AB

”

**Var tydlig med
vem du är och vad
du tycker om, inte
tvärtom.**

Jeanette Vinberg



Många har för bråttom till nästa dejt

Det stora problemet är också den ständiga jakten på nätet. Matchningar och dejting har en tendens att inte leda till något mer när nästa dejt alltid väntar runt hörnet. Enligt en undersökning från Match.com under 2019 ratar många svenskar sina dejting snabbare än vad som ofta behövs för att kärlek ska kunna utvecklas. Undersökningen visar att det krävs i snitt fem dejting innan vi blir förälskade, men de flesta ger endast en ny person tre chanser.

– Det är en sorglig utveckling. Precis som i resten av samhället har dejting blivit något som vi överkonsumerar. Vi fortsätter att träffa massa olika personer i stället för att stanna upp och se vad vi har framför oss. Om du tittar på fem filmer samtidigt, kan du fokusera på filmen då? Nej. Det är samma med dejting. Vi måste våga satsa och fördjupa oss. Det är så vi hittar kärleken, säger Jeanette Vinberg.



Du ökar dina chanser till en dejt betydligt om du har en bra profil. Bilderna är det första vi ser på dejtingsajten, så det är viktigt att de är tydliga och inte suddiga.

I coachningen ingår också hjälp med den praktiska biten, att skapa en dejtingprofil. Bilder och text ska spegla vem du är, och det lönar sig att lägga lite tid på det.

– Du ökar dina chanser till en dejt betydligt om du har en bra profil. Bilderna är det första vi ser på dejtingsajten, så det är viktigt att de är tydliga och inte suddiga. Var inte heller arg eller sur på bilderna, vi attraheras inte av negativism. Detsamma gäller texten, ha en positiv ton och berätta kort om dig själv, säger Jeanette Vinberg.

Skippa alla formuleringar som ”du ska inte...” eller klassikern ”du ska vara färdig med ditt ex”.

– Ställ inte krav på den du söker. Det är extremt oattraktivt och säljer absolut inte.