



EEN VRIEND HEEFT NIEUWE VRIENDEN EN IK BEN JALOERS. WAT NU?

Door **Awel** | 11-24 jaar

Het is **normaal** dat je je soms jaloers voelt. **Maar het is geen fijn gevoel.** Je wil er meestal snel vanaf.

Waarom voel ik me zo?

Je voelt je jaloers **als iemand iets heeft dat jij ook wil.** Of je hebt het **gevoel dat iemand iets van je afpakt.**

Ik heb een hele goede vriend. We zien elkaar normaal superveel. Maar nu is er een nieuwe vriend... En op woensdag gamen ze altijd samen. Vroeger brachten we die tijd altijd samen door!

Ik heb een vriendin met wie ik in de klas en tijdens de speeltijd optrek. Maar nu is ze ook vriendin met iemand anders. Ze delen geheimen met elkaar. En ik mag die niet weten...

Wat kan ik doen?

Dat hangt ervan af. **Hoeveel ben je kwijt** door die nieuwe vriend?

We zien elkaar nog veel

Brengen jullie nog altijd veel tijd door samen? Bijvoorbeeld alleen woensdagnamiddag niet meer? Dan is het **nog altijd een heel goede vriend.** En die mag ook nieuwe vrienden maken.

Ben je **verdrietig** om de tijd samen die je bent verloren? **Dat mag.** Je kan je vriend ook **vertellen dat je het mist.** Eisen om die opnieuw alleen met jou door te brengen? Dat kan niet.

Je moet vooral een **manier vinden om met je moeilijke emoties om te gaan.**

Lees ook: [Iemand nieuw bij mijn BFF en ik. Wat nu?](#)

Het is alsof die me liet vallen

Brengt je vriend nooit meer tijd met je door? Is die altijd bij die nieuwe vriend?

Lees:

- [Ik word genegeerd, wat kan ik doen?](#)
- [Ik wil mijn vriend\(in\) graag terug, wat nu?](#)

PRAAT EROVER



Chat met Awel

Ma, di, do, vr: 17-22u. Wo, za: 16-22u. Je kan even in de wachtrij terechtkomen.



Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u



Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-vr: 16-22u. Wo&za: 14-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.

We zien elkaar nog evenveel. Toch ben ik jaloers

Je kan ook jaloers zijn omdat je vriend **nu ook met iemand anders een band** heeft. Je bent niet meer de enige vriend. Of je bent niet meer de beste vriend.

Mensen mogen meerdere vrienden hebben. Iemand verplichten om alleen maar met jou vrienden te zijn? Dat kan niet. Je vriend onder druk zetten? Vervelend doen? Dan is er de kans dat je vriend jullie vriendschap verbreekt.

Vind je dat lastig? Lees: [Wat kan ik doen met moeilijke gevoelens?](#)

Jaloers omdat je vrienden een geheim delen? Misschien is daar een goede reden voor. Want [het is niet altijd oké om zomaar iemands geheim door te vertellen.](#)

FOTO: Priscilla Du Preez