



OEI, IK KAN NIET ZONDER MIJN LIEF

Door **Child Focus** | **11-24 jaar**

Liefde is altijd balanceren tussen samen dingen doen en je eigenheid bewaren. In een relatie ben je altijd een **beetje afhankelijk van de ander**, en dat is ook nodig. Een relatie kan niet groeien als de twee partners elk op hun eigen eilandje blijven. Maar vergeet niet dat er nog anderen zijn in je leven, en dat eilandje hoef je niet helemaal weg te gooien hoor!

Maakt die afhankelijkheid je **onzeker**? Kan je niets meer doen zonder je lief? Tijd om zelfstandiger te worden!

Tips

- Maak geregeld **tijd voor jezelf**. Keuze te over: een sport, uitstapjes, iets nieuws leren, een nieuwe hobby zoeken, ...
- Een nieuw lief neemt plots heel veel tijd in. Maar **maak zeker ook nog tijd voor je vrienden!**
- Vind je dat je lief iets te afhankelijk is? **Praat erover!** Misschien denkt hij/zij dat jij dat gewoon verwacht?

Minder afhankelijk worden is **niet altijd makkelijk**. Soms heb je steun nodig. Praat met een vriend, vriendin of een psycholoog over wat het moeilijk maakt voor jou.



Hoe jaloers ben jij?

[JALOEZIETEST.HORENZIENENPRATEN.BE](https://jaloezietest.horenzienenpraten.be)

PRAAT EROVER



Chat met JAC

Ma-vr: 13-19u.



Mail met JAC



Ga langs bij Tejo

Zoek een Tejo in je buurt voor gratis therapeutische hulp



Bezoek het forum van Awel

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