



WAT ALS JE VERLIEFD BENT OP JE BESTE VRIEND OF VRIENDIN?

Door **Awel** | 11-18 jaar

Het gebeurt heel vaak dat iemand (stapel)verliefd wordt op een bff. Gevoelens van vriendschap, verliefdheid en ook seksuele gevoelens liggen dicht bij elkaar en beïnvloeden elkaar. Dat kan jou nogal in de war brengen. Het is logisch dat je je dan afvraagt of je dit moet zeggen of niet!

Zoveel vragen!

Het is **niet abnormaal** om verliefd te worden op je beste vriend(in). Je kent hem of haar natuurlijk heel goed. Jullie zijn close, vertellen elkaar alles en er is veel vertrouwen. Je wilt die innige vriendschap niet op het spel zetten.

Je stelt je wellicht allerlei **vragen**: Wat als jouw gevoelens niet wederzijds zijn? Zal jullie vriendschap nog hetzelfde zijn als je het zegt? Stel dat hij/zij ook op jou is? Kan vriendschap zomaar overgaan in een liefdesrelatie? Wat als het uit geraakt? Hoe zit het met onze gedeelde vriendengroep?

Er is **niet echt een ideale oplossing** voor iedereen die met deze vragen zit. Alles hangt af van de relatie die je hebt met je bff en hoe goed jullie kunnen praten. Als het een open en veilige communicatie is in die vriendschapsrelatie, dan is de kans groter dat je het bespreekbaar durft maken.

Moet je het nu wel of niet vertellen?

Het is best vervelend om met die verwarrende gevoelens en twijfels te zitten. Toch is het geen slecht idee om **over jouw gevoelens te praten** met je vriend(in). Vertel er dan bij hoe belangrijk de vriendschapsband voor je is. Dat je die niet op het spel wil zetten. En dat je voldoende vertrouwen hebt in hem of haar om eerlijk over deze gevoelens te praten.

Deze vragen kunnen je alsnog helpen beslissen als je eerst nog goed wil nadenken of je het wel of niet wil zeggen:

PRAAT EROVER



Chat met Awel

Maandag-zaterdag 18:00-22:00 uur. Je kan even in de wachtrij terechtkomen.



Bel met Awel

102. Maandag, dinsdag, donderdag, vrijdag 16:00-22:00 uur. Woensdag en zaterdag 14:00-22:00 uur. Je kan even in de wachtrij komen.



Mail met Awel

Antwoord binnen de 3 dagen (72u).



Bezoek het forum van Awel

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

- Hoe groot is de **kans dat de verliefdheid wederzijds is**? Als de gevoelens wederzijds zijn, kunnen jullie **samen iets moois opbouwen**. Soms starten vrienden een relatie zonder dat ze even verliefd zijn, dat mag best. Weet dat verliefdheidsgevoelens op den duur verdwijnen en dat een hechte band, zoals bij vriendschap, dan nodig is om samen een fijne relatie te hebben. Het kan zijn dat de **verliefdheid** maar **van één kant** komt. Dat is hard. Maar het betekent niet dat de vriendschap dan voorbij moet zijn. Goeie vrienden overleven dit.
- Hoeveel **zelfvertrouwen heb jij**? Weet jij dat je **de moeite waard bent** zelfs als de ander niet verliefd op je is? Kan je de 'nee' aanvaarden? Dat is belangrijk om toch vrienden te kunnen blijven. Probeer als het nodig is eerst te werken aan je zelfvertrouwen.
- Heeft je **beste vriend of vriendin veel zelfvertrouwen**? Kan je vriend of vriendin jou een **'nee' geven zonder zich daar heel vervelend bij te voelen** of jou zelfs te ontwijken?
- **Hoeveel heb je te verliezen** als het niet lukt? Wat als het uit geraakt? Als één van jullie zich ongelukkig voelt bij die breuk dan kan het zijn dat de vriendschap daar onder lijdt. Soms is (tijdelijk) afstand nemen nodig om liefdesverdriet te boven te komen. Kan je dat van elkaar **respecteren**? Kan je ook **aanvaarden dat de vriendschap misschien niet terugkomt**?
- Staen je **verliefde gevoelens** jullie vriendschap **in de weg**? Als je het gevoel hebt dat de verliefdheid zo overweldigend is dat je vriend of vriendin jouw gedrag niet meer begrijpt, **geef dan toch een uitleg**. Leg bijvoorbeeld uit dat je **even afstand moet nemen** om over de verliefdheid heen te geraken.

Als het op **een relatie** uitdraait, dan is het belangrijk om daar samen goed over te praten. Vertel elkaar wat je verwacht van de nieuwe situatie en van jullie als een koppel. **Maak** samen duidelijke **afspraken**. De meeste goeie relaties zijn ooit ontstaan uit een hechte vriendschapsband.

Beslist?

Je hebt beslist om je vriend of vriendin **te vertellen over je gevoelens**? Lees [tips om zo'n moeilijk gesprek aan te pakken](#). Succes!

Je hebt beslist om je vriend of vriendin **niets te vertellen** over je verliefdheid. [Hier kan je tips vinden om met liefdesverdriet om te gaan](#), want uiteindelijk doen onbeantwoorde gevoelens soms best pijn. Wil je wachten tot die voorbij gaat? Zoek dan een andere manier om met die verliefde gevoelens om te gaan. Je kan bijvoorbeeld de energie die je van verliefdheid krijgt, gebruiken om dingen te doen die je erg leuk vindt. Wie weet kom je wel iemand anders tegen...