



MIJN BESTE VRIEND(IN) IS VERLIEFD OP MIJ. WAT NU?

Door Awel | 11-18 jaar

Het is moeilijk voor jou én je beste vriend als de één verliefd is en de ander niet.

Weet dat je 'nee' mag zeggen en dat je dan geen slechte persoon of een slechte vriend bent! Hoe pijnlijk ook, de ander zal die 'nee' moeten aanvaarden. Als de ander jou onder druk zet om toch een relatie te starten is het geen echte vriend. Vertel dan dat je hun gedrag niet oké vindt en dat je verwacht dat een echte vriend een 'nee' aanvaardt. Als die toch blijft aandringen, beëindig je het beste de vriendschap.

Je zei 'nee'...

✓ en je vriend of vriendin is heel verdrietig

Misschien heb je de neiging om de ander te ontwijken. Je wil hen niet verdrietig zien. Maar **negeer je vriend of vriendin niet**. Dat is één van de pijnlijkste dingen die we met mensen kunnen doen.

Het kan ook dat de ander jou even ontwijkt omdat die gekwetst is. Probeer te achterhalen of die gewoon even tijd nodig heeft tot de verliefdheid is overgewaaid. Toon dat je **respecteert dat de ander wat afstand neemt** en dat je ernaar uitkijkt om straks vrienden te blijven. **Afstand nemen is iets anders dan negeren**. Afstand nemen is zeggen: "Ik zie je en ik geef om je, maar ik moet even alleen zijn." Negeren is doen alsof je niet bestaat. Dat is bijzonder pijnlijk. Je mag gerust aangeven dat je dat niet oké vindt. Het beschadigt je zelfvertrouwen. Als de ander je blijft negeren is het beter de vriendschap te verbreken.

✓ en je vriend of vriendin heeft het aanvaard

Als de ander goed reageerde, probeer dan **als vrienden verder te gaan**. Dat zal even ongemakkelijk zijn, maar na een tijdje komt er een nieuw evenwicht. Verliefdheid gaat over.

Het kan ook dat jullie **allebei heel goed in je vel** zitten. Dat jij een 'nee' kan geven zonder je daar super schuldig bij te voelen en dat de ander die 'nee' kan aanvaarden zonder enorm gekwetst te zijn. Jullie kunnen de **vriendschap wellicht snel verderzetten**.

Je wil ervoor gaan

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



Bezoek het forum van Awel

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



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.

Soms starten vrienden een relatie, ook als ze niet even verliefd zijn. Dan moet het gevoel bij de ene nog wat meer groeien dan bij de andere. Dat kan **als jullie dat allebei oké vinden**. Het is niet oké als één van jullie zich gedwongen of ongemakkelijk voelt.