



# MIJN LIEF HEEFT VEEL PROBLEMEN. HOE KAN IK HELPEN?

Door **Awel** | 11-24 jaar

Zorg dragen voor elkaar is heel **belangrijk in een relatie**. Jij kan zelf ook groeien door zorg te dragen voor iemand anders. Dat geeft zin en betekenis aan je leven. Maar het is wel nodig dat:

- De ander **jouw zorgen aanvaardt** en jou daar erkenning voor geeft: "Bedankt voor wat je voor me doet, het betekent veel voor me."
- Het **niet teveel of te zwaar** wordt.

Anders dreig je zelf in de problemen te komen. Daar heb jij niets aan en je partner ook niet.

Zoek in dat geval **een volwassene** die:

- jou en je partner helpt met de problemen.
- die jou ook steunt en die samen met jou kan zoeken hoe jij voor je lief kan zorgen zonder dat het teveel wordt.

Heb je aan je lief beloofd om er met niemand over te praten? **Licht je partner dan wel in** dat je je belofte gaat breken, maar alleen in zijn of haar belang. Zoek eventueel samen uit welke volwassene hij of zij het meest ziet zitten.

Weigert je partner alle hulp, of aanvaardt hij of zij wél hulp maar blijft het te zwaar voor jou? Weet dan dat je **geen slecht mens** bent als je de relatie beëindigt.

## PRAAT EROVER



### Chat met Awel

Ma-za: 18-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



### Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u



### Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-za: 16-22u. 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.