



MIJN LIEF HEEFT TE WEINIG AANDACHT VOOR MIJ. WAT KAN IK DOEN?

Door Awel | 11-18 jaar

Aandacht hebben voor elkaar is **in elke relatie belangrijk**. Maar **mensen verschillen** in hoeveel aandacht krijgen en geven ze genoeg vinden. Het is lastig als jij en je lief daarin verschillen.

- Probeer voor jezelf op te schrijven wat **jouw verwachtingen** zijn naar je lief toe. Welk gedrag verwacht je? Bijvoorbeeld: 'Ik wil graag dat wanneer we in groep zijn, hij mij eerst komt begroeten.'
- Probeer in te schatten **of je verwachtingen redelijk zijn**. Vraag daarvoor eventueel hulp aan een vriend, vriendin, een ouder,... 'Ik wil dat ze ieder sms'je direct beantwoordt', is bijvoorbeeld veel gevraagd en ook onmogelijk.
- Ga in **gesprek met je lief** over je verwachtingen en probeer tot een compromis te komen. [Lees hier tips voor zo'n gesprek.](#)

Blijft je lief je **te weinig aandacht** geven, dan is deze relatie wellicht niet goed voor je. Genegeerd worden en in extreme situaties **emotioneel verwaarloosd** worden is heel pijnlijk. Het tast je zelfvertrouwen aan. Soms wil je alles doen opdat die ander jou toch ziet staan. Weet echter dat het hij of zij is die een probleem heeft om een hechte relatie met iemand op te bouwen. Je kan het beste **de relatie verbreken** en erkenning en een boost voor je zelfvertrouwen zoeken bij andere mensen die voor jou belangrijk zijn en jou wel de nodige aandacht geven.

Seksuolotte wist wel raad tijdens een Spreekuur op het [Instagramkanaal van WAT WAT](#).

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. Woe: 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.



Hoe hemels of hels is jouw relatie?

RELATIETEST.HORENZIENENPRATEN.BE