



IK VOEL ME SOMS VERSTIKT DOOR MIJN LIEF. WAT KAN IK DAARAAN DOEN?

Door **Awel** | 11-24 jaar

Wat als je lief zeer verstikkend, jaloers of controlerend doet?

Mensen verschillen in hoeveel aandacht ze willen geven aan en krijgen van hun partner. Wat als jullie op dat vlak enorm verschillen?

Samen naar een evenwicht zoeken

Het is **normaal** dat koppels op zoek moeten naar een goed evenwicht in hun relatie: hoeveel aandacht hebben jullie elk nodig? Het goede nieuws is dat je hieraan kan werken.

- **Analyseer** jezelf en je partner

Misschien hebben jij of je partner vroeger een slechte ervaring opgedaan, in een andere belangrijke relatie? Is een van jullie daardoor 'vermijdend' of net heel verstikkend geworden? Hoe jullie in elkaar zitten kan ook veel te maken hebben met genen. Soms heb je zoiets meegekregen van je ouders. Het kan in ieder geval de moeite lonen -eventueel met hulp van een therapeut- te begrijpen wat dit betekent voor jullie relatie.

- **Praat** erover met elkaar

[Hoe je hierover een goed gesprek voert, lees je hier.](#)

Je relatie verbreken

Verbeterd de situatie niet? Zijn de **verschillen** tussen jullie op dit vlak **te groot**? Mogelijk is het beter de relatie te verbreken.

We raden ook aan dat je jouw relatie verbreekt wanneer je partner jouw **grenzen ernstig overschrijdt** door jaloers, controlerend of claimend gedrag.



Hoe hemels of hels is jouw relatie?

[RELATIETEST.HORENZIENENPRATEN.BE](https://relatietest.horenzienenpraten.be)



Hoe jaloers ben jij?

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

PRAAT EROVER



Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u



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.



Chat met Awel

Ma, di, do, vr: 17-22u. Wo, za: 16-22u. Je kan even in de wachtrij terechtkomen.



Bezoek het forum van Awel

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