

Liefdesrelatie liefdesverdriet

Informatie

Het is leuk en spannend om verliefd te zijn.
Je voelt je blij en zenuwachtig tegelijk.
Je moet steeds aan de ander denken.
Je wil graag bij de ander zijn.

Maar wat voel je als die persoon niet verliefd is op jou?
En wat kan je dan doen?

Het is meestal fijn om een relatie te hebben.
Je zorgt voor elkaar, je praat met elkaar,
je doet leuke dingen samen,
misschien heb je samen fijne seks.

Maar dan maakt je partner het uit...
Wat voel je dan? En wat doe je?

Je voelt je rot als de ander niet verliefd is op jou
of de relatie verbreekt. Je hebt *liefdesverdriet*.

Wat je voelt bij liefdesverdriet is voor iedereen anders.
De één voelt zich verdrietig en boos of gekwetst.
De ander voelt zich superverdrietig, somber, onzeker.
Het lijkt alsof het nooit meer over gaat...

Er is geen medicijn tegen liefdesverdriet.
Dat rotgevoel blijft een tijdje bij je.
Dat is normaal.

Misschien kun je erover praten,
met je vrienden, familie, baas of anderen.
Dan ben je niet meer alleen met je verdriet.



Liefdesrelatie liefdesverdriet

Informatie

Misschien lukt het je om je gewone ritme aan te houden.
Eten, slapen, werken, sporten, afspreken met vrienden.
Dat helpt je om de dag door te komen.

Goed om te weten: liefdesverdriet gaat over.
Veel sterkte!

