



Interpunctie

Praktijk voor psychosociale hulpverlening

Nellie Timmermans-van de Kamp
Smientdonk 2 5467 CA Veghel
www.interpunctie.nl
info@interpunctie.nl
0413-310795 of 06-21592435

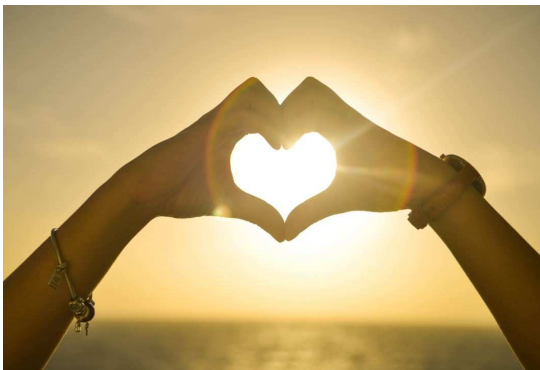


Nog altijd single?

Veruit de meeste mensen willen een vaste relatie, op den duur. Sommige mensen lukt dat niet zo goed. Ze zijn wat verlegen of hebben een oudere moeder of vader, waarvan zij het als hun plicht zien om deze “tot aan het einde” bij te staan en te verzorgen. Op dat laatste is niets tegen, maar het mag je eigen leven niet in de weg staan. Ook jij bent het waard om je eigen geluk na te streven.

Tips om “aan de man/vrouw” te komen werken vaak niet echt. Je kunt je natuurlijk inschrijven bij een datingbureau, maar dat verandert niets aan je eigen houding of verlegenheid t.a.v. nieuwe partners en/of je zorg voor je ouders.

Daarom is het goed je verwachtingen te managen en vooraf te zorgen dat de basisvoorwaarden goed zijn. Want als je een relatie aangaat is er meer kans van slagen als je zelf al gelukkig (of tevreden) bent. Zo niet, dan leg je een flinke hypotheek op de relatie.



T.a.v. het managen van de verwachtingen: Men gelooft in het sprookje: “ze leefden nog lang en gelukkig”. Helaas komen sprookjes niet uit. Een relatie is hard werken en daarnaast is het belangrijk dat ieder een eigen leven heeft, met eigen hobby's, eigen vrienden en gezamenlijke vrienden.

Je eigen leven op orde brengen is het belangrijkste wat je kunt doen: zorgen dat je een goed leven hebt alleen is de beste kans van slagen voor je relatie. Je geluk is niet afhankelijk van een partner, een partner kan wel een mooie aanvulling zijn.

Verder is het goed je eigen problemen aan te pakken. Kun je niet goed omgaan met kritiek of communiceer je niet sterk: werk eraan, desnoods met hulp. Reduceer stress, ga vaak naar buiten, zorg goed voor je lichaam. En wees aardig voor jezelf. Geef jezelf niet op de kop als iets niet direct lukt. Waardeer de poging. Zorg dat je voor jezelf de moeite waard bent.