

Grootste

maandblad van Nederland!

plus

verrijkt je leven

GEZONDHEID

Mantelzorg in het ziekenhuis

PSYCHE

Als jaloezie de kop opsteekt

INTERVIEW

Schrijversechtpaar Nicci French

Acteur Michiel Romeyn

'Naarmate ik ouder word, ben ik sneller ontroerd'

**PUZZEL
& WIN
STELLA E-BIKE
T.W.V.
€1999!**

ELK LICHAAM IS ANDERS

Waarom dan toch dezelfde medicatie?

Stop met jezelf vergelijken met anderen

hebben er moeite mee om dit te geven. Zij zijn zo bang om bedrogen te worden en alleen achter te blijven, dat zij hun partner willen controleren. Bijvoorbeeld door via een app te volgen waar hun partner is. Of checken of er geen verdachte berichten in diens telefoon staan. Mijn advies: doe dit niet. Die controle helpt de jaloezie niet oplossen, het wakkert het juist aan.”

De emotie van de ander

Tegen mensen als Frank met een jaloerse partner, zegt Haringsma: “Kijk naar je eigen gedrag en zorg dat je jaloezie niet stimuleert. Meer kun je niet doen. Het is de emotie van de ander, die daarmee moet zien om te gaan.” De relatietherapeut adviseert jaloerse mensen om aan hun zelfvertrouwen te werken. Desnoods met de hulp van een psycholoog of coach. “Wie zich minder onzeker voelt en een positief zelfbeeld heeft, heeft automatisch minder last van jaloezie.” ■

Hedy, Gerda, Stephanie, Anneke en Willem wilden anoniem blijven. Hun echte namen zijn bekend bij de redactie.

Tien tips om beter met jaloezie om te gaan: www.plusonline.nl/jaloezie

‘Pijn tot diep in mijn ziel’

Esther Groenewegen (52)

was jaloers op moeders die wél konden knuffelen met hun kind.

“Een moeder die haar kind knuffelt. Een meisje dat in de armen van haar moeder schuilt. Jarenlang bezorgden dit soort situaties mij pijn tot diep in mijn ziel. De pijn dat mijn dochter mijn liefde niet verdroeg, van jaloezie op andere ouders bij wie dat zo vanzelfsprekend leek te gaan. In de relatie met haar vader speelde veel huiselijk geweld. Al toen ze in mijn buik zat, moet ze hebben gevoeld dat de wereld niet veilig was. Als baby keerde ze zich van mij af. Als ik haar wilde knuffelen, kreeg ik een elleboog in mijn gezicht. Ze kon er niets aan doen. Door alles wat ze meemaakte, was ze onveilig gehecht. Dat bezorgde me veel schuldgevoel. Haar vader vertrok toen ze 2 was, maar ze was 13 toen ze voor het eerst op straat mijn hand pakte. Na heel veel therapie lukte haar dat eindelijk. Van binnen juichte ik. Ik wist dat ze van mij hield, maar dat ze het nu ook toonde, was iets fantastisch. Inmiddels is ze 21 en hebben we een gezonde relatie. Ik hoef niet meer jaloers te zijn op andere ouders.”