

## Liefdesverdriet

VAN EEN VERBROKEN RELATIE KUN JE HEEL VEEL VERDRIET HEBBEN. INEENS ZIET JE LEVEN ER TOTAAL ANDERS UIT: NOOIT MEER SAMEN ZIJN MET DEGENE VAN WIE JE HOUDT. LIEFDESVERDRIET KAN JE ZO OVERMANNEN DAT JE NERGENS MEER TOE IN STAAT BENT EN HET LIEFST WEGKRIJPT IN JE BED. MAAR ER KOMT GELUKKIG WEER EEN MOMENT DAT DE PIJN MINDER WORDT. DEZE TIPS KUNNEN DAARBIJ HELPEN.

### Sporten, dé remedie

Liefdesverdriet hakt erin. Vooral omdat je tijdens verliefdheid juist heel veel energie krijgt, omdat je lichaam het hormoon endorfine aanmaakt. Dat mist je lijf zodra er een einde gemaakt wordt aan jouw liefdesleven. Om je levenslust terug te krijgen, kun je het beste fanatiek gaan sporten. Dan wordt het stofje namelijk ook aangemaakt. Futloos op de bank hangen werkt averechts.

### Pas op met alcohol

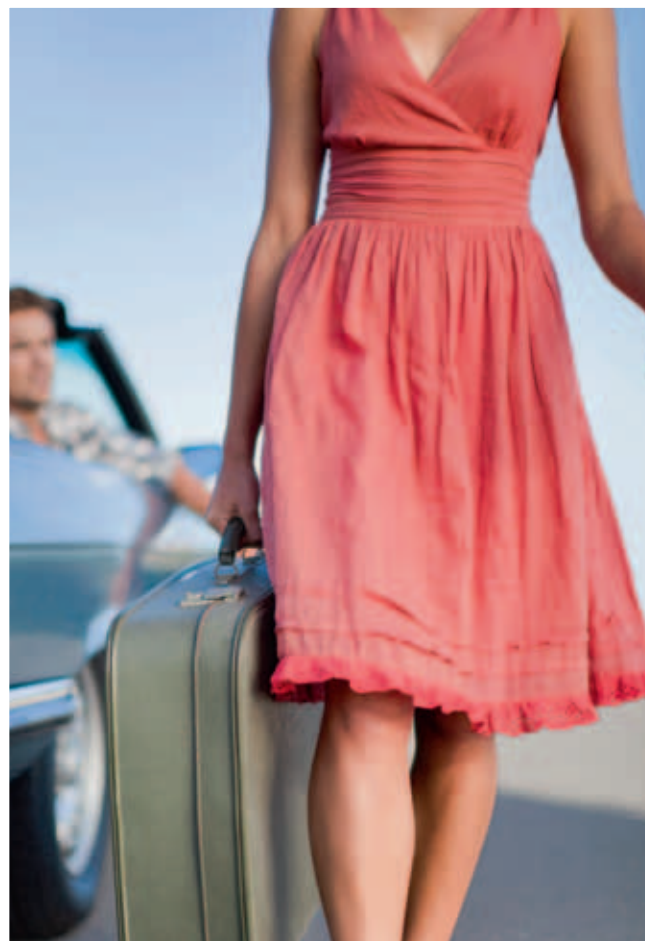
Nee, alcohol is niet het middel tegen liefdesverdriet. Zeker in het openbaar kan het nog wel eens uit de hand lopen. Bescherm jezelf en zorg dat je niet te veel drinkt als je met liefdesverdriet kampt. Bovendien is het maar een tijdelijke verdoving en voel je jezelf een dag later nog veel rotter.

### Niet alleen

Probeer vooral de eerste weken na de breuk veel afspraken te plannen met vrienden en familie. Praat over je verdriet met mensen zodat ze weten wat er speelt en zodat ze je kunnen steunen. Alleen thuis zijn leidt gemakkelijk tot piekermomenten. En die kun je nu beter vermijden.

### Maak jezelf blij

Voel je je rot? Dan is dit het moment waarop je leuke dingen moet doen die je anders niet snel onderneemt. Het helpt om te gaan winkelen, om de hele dag films te kijken, repen chocolade te eten of om op reis te gaan. Zo leer je relativeren en opnieuw genieten van het leven.



### Ex? Wie is dat?

Vermijd plaatsen waar je geconfronteerd wordt met je ex. Dus ga niet naar plaatsen waar je samen mooie momenten hebt beleefd. Luister niet naar de muziek waar je herinneringen aan hebt. Je kwelt jezelf onnodig en het helpt je zeker niet.

### Vrijheid

Het zal even duren voordat je het in de gaten hebt. Maar als je relatie voorbij is, heb je plotseling veel vrijheid. Je hoeft niemand iets te vragen, je kunt ondernemen wat je zelf wilt en je hoeft nergens rekening mee te houden. Zodra je dat ontdekt, weet je dat je op de goede weg bent.

### Feestje

Ook al heb je geen zin, zorg toch dat je erbij bent als er een feestje of activiteit is. Kom onder de mensen en blijf niet thuis hangen. Want hoe meer tijd je hebt om te piekeren, hoe ellendiger jij je voelt. Dus kom van de bank en probeer je gedachten te verzetten.

### Blijf respectvol

Al is er nog zo veel gebeurd tussen jullie, wees voorzichtig met het vertellen van negatieve verhalen over je ex. Natuurlijk kun je tegenover vrienden best je gal spuwen en mag jij je mening geven. Maar zorg ervoor dat je niet doorslaat in negativiteit, daar word je op de langere termijn niet gelukkig van. Ook een roze bril draagt niet bij aan het herstel van liefdesverdriet. Je ex mag voor jouw gevoel geweldig zijn, maar iedereen heeft ook minder leuke kanten. Verlies die niet uit het oog.

### Je mag er wezen!

Zelfvertrouwen doet wonderen. Probeer daaraan te werken door veel te sporten en je werk goed te doen. Als je meer zelfvertrouwen hebt, zit je ook lekkerder in je vel. Des te eerder zul je beseffen dat je jouw ex niet nodig hebt en dat je zonder hem ook de moeite waard bent.

### Iedereen komt erbovenop

Blijf jezelf geen verwijten maken. Je bent niet de enige met liefdesverdriet. Bijna iedereen heeft wel eens een relatie zien mislukken. Het lijkt soms alsof het een eeuwigheid duurt, maar ook jij komt erbovenop.

# weetjes

### Vrouwen treuren anders

Vrouwen hebben twee keer zo veel kans als mannen om na een verbroken relatie in een depressie te raken. Dat blijkt uit een onderzoek waarbij de hersenactiviteiten van mannen en vrouwen tussen 18 en 25 jaar zijn onderzocht. De conclusie luidt dat het vrouwenbrein anders omgaat met liefdesverdriet dan het mannenbrein. Tijdens het onderzoek werden mannen en vrouwen geconfronteerd met foto's van hun ex-partner en foto's van 'neutrale' mensen. Uit de registratie van de hersenactiviteiten blijkt dat vrouwen meer 'lijden' dan mannen. Volgens de onderzoeker moet liefdesverdriet dan ook worden gezien als serieus probleem.

(bron: AD)

### Liefdesverdriet: ontkomen we eraan?

Eeuwig bij elkaar blijven, dat blijkt nog niet zo gemakkelijk. Cijfers van het CBS lieten in 2010 zien dat maar liefst 36,2 procent een einde maakt aan het huwelijk. Internetdaten zou daaraan bijdragen. Volgens de cijfers zijn ouderen vanwege het internetdaten minder bang dat ze geen nieuwe partner meer kunnen vinden. Dit zou de stap naar een scheiding gemakkelijker maken.

Vrouwen hebben trouwens meer last van een heftige scheiding dan mannen. Van de gescheiden mannen wil 47 procent nog wel een tweede huwelijk aangaan. Bij de vrouwen is dit slechts 20 procent.

(bronnen: CBS, Nu.nl)

### Liefdesverdriet is als afkicken

De pijn die hersenen ervaren bij liefdesverdriet komt in hetzelfde gebied voor dat verantwoordelijk is voor verslavingen. Onderzoekers denken daarom dat een relatiebreuk gelijk is aan een cocaïneverslaving. Deze gegevens bevestigen het beeld dat liefdesverdriet ook een soort verslaving is. Het verklaart waarom de gevoelens en gedragingen van een afwijzing zo moeilijk te controleren zijn.

(Bron: Goedgevoel.be)

### Troost je met voedsel

Het is volledig gerechtvaardigd: chocolade eten bij liefdesverdriet. Afwijzing in de liefde wordt namelijk ook in dit onderzoek gekoppeld aan de hersenactiviteit die verantwoordelijk is voor verslavingen. Het geldt niet alleen voor vrouwen, ook mannen hebben de neiging om meer te snoepen als ze zich rot voelen.

(Bron: Goedgevoel.be)