

**EXTRA
DIK!**
132 PAGINA'S

**ZOMER
WEEK** 2025
NOG 3 WEKEN

Hedy d'Ancona
"Ik ben tegen de klippen
op optimistisch"

Mathilde
verloor haar
man bij de
vuurwerkcramp
"Ik weet nog
steeds niet
wat er precies
is gebeurd"

PANINI'S
met een
TWIST

De lekkerste
Italiaanse broodjes

Sarah
nam haar
ouders
in huis
"Mijn zoon
is zo blij
dat opa en
oma hier
nu wonen"

WINNEN!
Luxe
3-in-1
föhn
t.w.v. € 199

**GENIETEN
IN ITALIË**

Citytrip naar **BERGAMO,
LECCE & VERONA**
Wandelen in **ZUID-ITALIË**
De allerlekkerste adressen
in **FLORENCE**

109x
VERSIER
JEZELF!
MODE
accessoire
GIDS

VAKANTIE IN EIGEN HUIS
met rotan en lichte kleuren
DE LEKKERSTE IJSSALONS
door heel Nederland

Viva
ITALIA

EÉN PROBLEEM,

VIJF MENINGEN

Denktank

"Ook in deze relatie
ben ik niet gelukkig"

ASTRID (52): "Ik ben twee keer gescheiden en heb sinds drie jaar een nieuwe relatie, maar weer voel ik me niet gelukkig. We hebben woordenwisselingen over de kleinste dingen. Hoe kom ik uit deze negatieve spiraal?"

PATROON

"Ga eens na of er een patroon is waar je elke keer in vastloopt, en misschien kun je er professionele hulp bij zoeken. Zelf ontdek- te ik daardoor na mijn mislukte huwelijk wat ik wel en vooral niet wilde. Het is geen garantie, maar het helpt en relativeert wel. De beste stap die ik ooit heb gezet."

Nola

BETER ALLEEN

"Een partner moet een aanvulling zijn, geen invulling. Getrouwd zijn of samenwonen is niet meer de norm, misschien past het beter bij je om alleen te zijn?"

Gabriëlla

ZELFONDERZOEK

"Wat betekent het voor jou om een relatie te hebben? Hoe voelde je je toen je alleen was? Misschien is het probleem dat je niet gelukkig bent met jezelf en lopen je relaties daarom stuk. Een partner is er niet om jou gelukkig te maken. Ik zou beginnen met zelfonderzoek."

Marthy

LIEFDE ONTVANGEN

"Je moet eerst van jezelf houden om liefde aan een ander te kunnen geven en te kunnen ontvangen."

Dineke

Dit zegt de relatietherapeut

"Je geeft aan dat jullie ruzies gaan over de kleinste dingen. Dat is meteen de sleutel, want op het oog kleine dingen symboliseren vaak iets groters. Onbewust raken ze aan pijnlijke ervaringen in je verleden. Dat nare gevoel 'plak' je vervolgens op je partner, die dan de volle laag krijgt. Dat triggert waarschijnlijk weer iets bij hem, en voor je het weet zijn jullie in de volgende woordenwisseling beland. Voor een gelukkige relatie zal deze dynamiek moeten veranderen. De eerste stap is: begrijpen wat er precies bij jou gebeurt als je geïrriteerd raakt door iets wat hij zegt of doet of als je ruzie maakt. Zodra je dat begrijpt, kun je zelf anders gaan reageren. En als jij anders reageert, zal ook de ander anders reageren."

Sophie Zeestraten,

relatietherapieinjeeentje.nl

Opgesloten

De deur van de toiletru-
twee wc's gaat niet op-
wil naar mijn werkplek
morrel ik aan de klink
gezicht bij het fontein
te koelen en probeer h
Als het weer niet lukt
deur slaan totdat ik e
Een man vraagt hoe h
zegt dat hij me zal he

Ik ga nóóit m de wc zonder

dat ik er héél graag u
niet van kleine ruimt
meerdere pogingen e
hulp halen. Ook met
lukt het niet. Ze kon
ze de deur gaan intra
gen de daad bij het w
in een van de wc's, w
Maar gelukkig kan ik
dien neem ik bij iede
op kantoor mijn tele
Désirée Kaanders

DE
W
D
Z
D
J
M

Omdat mi
Carolien
het lijnen v
de ik haad
niet was
"Kijk ma
gaat een
zei een c
inderda
een bec
vergiste
schaam
Sorry C
Elle

Ook een le
Stuur 'm