

Adviesprijs Benelux € 5,75

**EXTRA
DIK!**
132 PAGINA'S

**de
Winter
Fair**
Marples + libelle
NOG 4 WEKEN

**Citytrip
KOPENHAGEN**
De beste
budgettips

**WAAROM RODDELEN
ZO GOED VOELT (en ook is)**

**STAMP
POTJE
light**
Dus lekker dooretent!

**Laura's moeder
liet haar gezin in
de steek**
"Na 30 jaar stond
ze opeens voor
de deur"

**SINGLE
GEEN
KINDEREN
GEEN
CARRIÈRE**
"Het is alsof ik
de boot heb gemist"

**CADEAU VAN
DE NATUUR
WINTER
BLOEIERS**

**Daniël
Boissevain**
"Ouder worden
bevalt me prima"

OPRUIM HACKS

**15 woonideeën voor
een mooi opgeruimd huis**

**FACE
YOGA**

Zo train je
je gezichts-
spieren

**LESSEN van een
MANTELZORGER**

LES 3 Koop een stressbal
en een boksbal

ÉÉN PROBLEEM,
VIJF MENINGEN

Denktank

"Ik sta doodsangsten uit,
als ik bij mijn vriend in de
auto zit"

LARA (61): "Ik heb al jaren een fijne relatie met een
lieve man. We hebben nooit woorden, behalve in
de auto. Hij rijdt namelijk veel te hard. Als ik daar
wat van zeg, krijgen we ruzie. Voor hem voelt
het als een persoonlijke aanval. Zeur ik of moet
ik voet bij stuk houden?"

OOK JOUW LEVEN

"Ik zou er zeker iets van blijven
zeggen. Hij speelt niet alleen
met zijn eigen leven, maar ook
met dat van jou en andere
weggebruikers."

Marianne

ASSERTIEF

"Sommige mensen rijden nu
eenmaal assertiever en sneller
dan anderen, dat hoeft niet per
se gevaarlijk te zijn. Als hij goed
oplet en nog nooit een ongeluk
heeft gehad, kan het zijn dat je
het groter maakt dan het is. Als
je hier telkens ruzie over krijgt,
is het misschien beter om wat
meer vertrouwen in hem te
hebben."

Anna

VEILIGHEID EERST

"Herkenbaar! Ik zeg altijd: 'Jij
rijdt, ik bid.' Veiligheid eerst.
Misschien helpt het als je rustig
uitlegt dat je hem niet bekriti-
seert, maar bezorgd bent."

Selma

ZELF RIJDEN

"Spreek anders af dat jij rijdt als
jullie samen ergens heen gaan.

Dan is het probleem meteen
opgelost en blijft ook de sfeer
tussen jullie goed."

Dalaylah

En dit zegt de relatie- therapeut

"Dit is geen zeuren. Het gaat
hier om jouw gevoel van vei-
ligheid, en dat is iets wat je
serieus mag nemen. Je part-
ner interpreteert je woorden
waarschijnlijk als kritiek, alsof
hij niet goed rijdt, maar dat is
niet wat je bedoelt. Het gaat
je om de veiligheid. Voet bij
stuk houden betekent niet:
blijven herhalen dat je dit niet
fijn vindt en toch instappen.
Dan voelt het voor hem als
gezeur en jij voelt je machte-
loos. Een grens stellen werkt
alleen als je ernaar handelt.
Breng het dus terug naar
jezelf en zeg: 'Ik voel me niet
veilig bij deze snelheid, dus
dan rijd ik liever zelf of we
zoeken een andere oplossing.'
Zo neem je de regie zonder
strijd. Dat geeft rust en ruim-
te voor jullie allebei."

Sophie Zeestraten,
relatietherapieinjeeentje.nl

Tandenknarsen

Ik las in Libelle 32 het artikel
Botox kan helpen'. Zelf heb ik
langs kaakfysiotherapie gegaan
het tandenknarsen waar ik al
dertig jaar last van heb. Ook dit
wordt niet vergoed, maar is ge-
per dan botox. Het schijnt niet
iedereen te helpen en het knarsen
niet helemaal over, maar het
mijn klachten enorm vermindert.

Nicole

Geen contact

Vandaag is mijn zoon jarig, hij
drieënzestig jaar geworden. Hij
was een prachtbaby, een fijne,
zorgzame tiener en daarna een
liefhebbende zoon. Toen hij
trouwde, deed ik een stapje terug
en probeerde een fijne schoon-
moeder te zijn. Tevergeefs. Sinds
acht jaar is er tot mijn grote ver-
driet geen contact meer. Ook dit
jaar heb ik een kaart gestuurd met
de tekst: 'Ik hoop dat de tijd me-
gegund is dat ik jullie ooit weer
mijn armen kan sluiten.' Vandaag
vier ik zijn verjaardag alleen, mi-
merend over gelukkiger tijden.
Een moeder

DE
W
D
Z
C
J
M

Dolblij was ik, met
mijn nieuwe schoenen.
Toen ik ze in de winkel
paste, zaten ze heerlijk.
Maar toen ik ze een dag
later uit de doos haalde
en aantrok, deden ze
echt pijn. Na een paar
dagen inlopen gaf ik
het op en trok ik ze uit.
Wat zag ik? Er zaten
twee keiharde stukke
karton in.
Elsbeth

Ook een leuke blunder
Stuur 'm naar ons op