**Tips voor het omgaan met relatiestress**

Hoezeer we ook om iemand geven en graag tijd met hem of haar doorbrengen, relaties kunnen stressvol zijn. Soms is het iets simpels, zoals wat een vriend of collega al dan niet deed of zei. Soms zijn het externe krachten of omstandigheden waar je geen controle over hebt, zoals werk, geld, kinderen, gebeurtenissen in het nieuws waardoor je je niet lekker voelt.

Hier volgen 8 manieren om met relatiestress om te gaan.

1. **Begin met jezelf.** Mensen met een gezond gevoel van eigenwaarde zitten goed in hun vel en navigeren gemakkelijker door moeilijke tijden. Leer wat je neerslachtig maakt en waarom je aan jezelf twijfelt en cultiveer positieve gedachten en bewoordingen. Zo bouw je een gezonde relatie met jezelf op.
2. **Bepaal de oorzaak.** Soms halen we uit naar degenen die het dichtst bij ons staan als we ons gestrest voelen door dingen die niets met hen te maken hebben. Dat kan door honger komen, vermoeidheid of een drukke agenda. Je kunt al die dingen verhelpen door de nodige stappen te nemen.
3. **Controleer je conflictstijl.** Heb je de neiging een conflictsituatie onmiddellijk aan te pakken, te negeren, of reageer je op een andere manier? Door inzicht te krijgen in je conflictstijl, kun je je beter aanpassen aan een bepaalde situatie. Dat kan betekenen actief luisteren, je stem laten horen of contact zoeken.
4. **Praat persoonlijk.** Verstuur geen boze of kwetsende teksten of e-mails. Plan een tijdstip waarop je met iemand live of via video kunt praten, zodat je rustig wordt, je gedachten kunt ordenen en anderen met respect behandelt.
5. **Geef ruimte.** Hoe gespannen de situatie ook is, vergeet niet dat verandering tijd kost als je de relatie beter wil maken. Geef jezelf en de andere persoon voldoende tijd om de relatie te herstellen en nieuw gedrag te implementeren.
6. **Focus op elkaar.** Soms gaan we zo op in ons dagelijkse leven, dat we vergeten te genieten van het gezelschap van een dierbare. Plan tijd in om samen iets te doen wat jullie allebei leuk vinden, zodat jullie weer dichter bij elkaar kunnen komen.
7. **Bepaal je grenzen.** Sommige relatieconflicten zijn niet op te lossen of te herstellen. Breng je eigen welzijn niet in gevaar door iets proberen te repareren dat niet te repareren valt. Geef jezelf toestemming om uit relaties te stappen die niet goed voor je zijn.
8. **Zoek hulp**. Praat met een vriend, familielid of professional die je kan helpen.

**Bronnen**

University of Colorado Boulder, Health & Wellness Services, “7 ways to manage relationship stress.” <https://www.colorado.edu/health/2020/03/20/7-ways-manage-relationship-stress> Geraadpleegd op 31 januari 2023

NHS, “Maintaining healthy relationships and mental wellbeing.” <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/maintaining-healthy-relationships-and-mental-wellbeing/> Geraadpleegd op 31 januari 2023

Mind.org, “Self-esteem.” <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/about-self-esteem/> Geraadpleegd op 31 januari 2023.

Mental Health Foundation, “Stress.” <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stress> Geraadpleegd op 30 januari 2023.