



HOE GA IK OM MET EEN DIPJE?

Door NokNok | 17-24 jaar

Af en toe zijn er van die **mindere dagen**. Je hebt nergens zin in, alles lijkt tegen te zitten en je voelt je down.

Weet dat **iedereen wel eens zo'n mindere dag of periode heeft**. Echt waar, we laten het zelden aan de buitenwereld zien, maar we hebben allemaal onze portie baaldagen.

Zorg voor jezelf

Wees vooral **niet te hard voor jezelf**. Je mag je best even rot voelen. Gelukkig gaan dipjes ook terug voorbij.

Doe dingen die je batterij terug opladen: kijk naar je favoriete serie, luister vrolijke muziek, ga eens goed sporten, doe een terrasje met vrienden of breng een bezoekje aan je familie.

Zorg voor jezelf **zoals je voor een goede vriend(in) zou zorgen** wanneer die zich down voelt.

Praat erover

Kies iemand **waarbij je je goed voelt**: een goede vriend(in), iemand van je familie, school of werk. Geef aan dat je een babbel nodig hebt.

Het is een cliché, maar **praten kan echt helpen**. Door je gedachten te delen krijg je er meer vat op. Je begrijpt je gevoelens beter en dat lucht op.

Soms is het wat **spannend** om over zo'n onderwerp te beginnen. Laat je niet tegenhouden door negatieve gedachten. Ga ervoor, je zult zien dat het goed doet!

Tips nodig? Lees hier hoe je kan [rekenen op vrienden](#).

Durf je er niet goed over praten met iemand uit je omgeving? Je kunt ook **praten, chatten of mailen met iemand die je niet kent**. De organisaties in het blokje 'Praat erover' bieden je graag een luisterend oor.

PRAAT EROVER



Chat met Tele-onthaal

Ma/di/do/vr/za:18-23u,
wo/zo:15-23u. Gratis en anoniem.



Bel met Tele-onthaal

Gratis op 106, 24/7 bereikbaar



Hoe veerkrachtig ben jij? Doe de test!

[FITINJEHOOFD.BE](https://fittinjehoofd.be)

