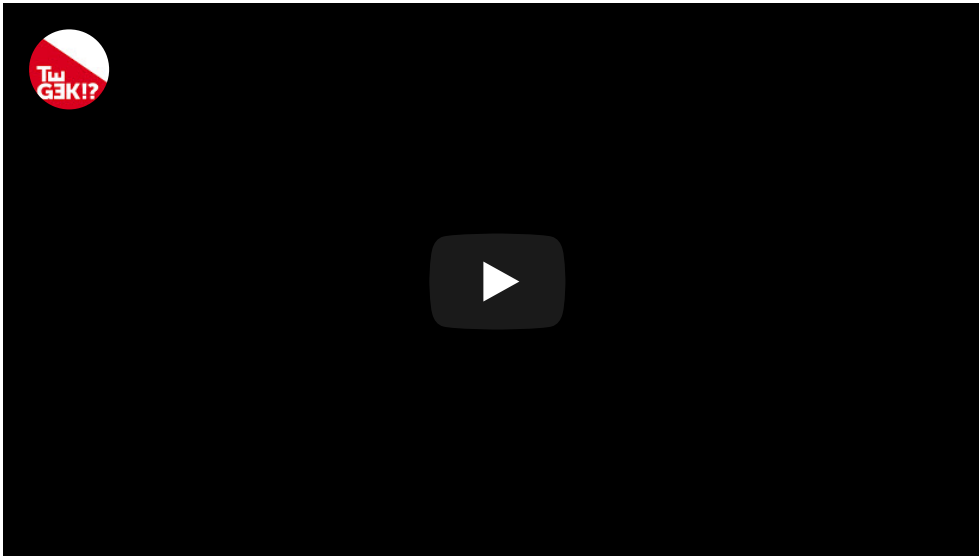




“ALS IK ÉÉN DING HEB GELEERD TIJDENS MIJN HERSTEL, IS HET WEL DAT PRATEN ENORM BELANGRIJK IS.” | MANOU (17)

Door Zelfmoord1813 | 11-24 jaar



Manou (17 jaar) ging door een ontzettend moeilijke periode en kampte met een **depressie**. Gelukkig zag een leerkracht hoe moeilijk zij het had.

Wil jij er zelf **ook zijn voor anderen**? Op [4voor12](#) vind je welke signalen erop kunnen wijzen dat iemand het moeilijk heeft. Je leert er ook hoe je daarover kan praten.

FOTO: 4voor12

PRAAT EROVER



Chat met Awel

Ma-za: 18-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u



Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-za: 16-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Ga langs bij JAC

Zoek een JAC in je buurt. Een JAC-hulpverlener luistert graag naar je verhaal.



Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.