



"IK GING MEE IN HET DAL. WOU HAAR STEUNEN, MAAR VERLOOR MEZELF." | MARIE (17)

14-24 jaar

Vorig jaar stortte mijn wereld in. Mijn beste vriendin werd met crisis opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis.

De eerste 17 jaar van mijn leven was er niets traumatisch gebeurd. Alles ging goed op school, thuis, ik had veel vriendinnen,... Tot dat allemaal ineens in vraag gesteld werd.

“**Niemand had door dat het zo slecht met haar ging tot ze brak**

Marie, 17 jaar

Niemand had door dat het zo slecht met haar ging tot ze brak en dat zorgde bij mij voor veel schuldgevoel en machteloosheid.

Ik ging mee in het dal. Wou haar steunen, maar verloor mezelf. Mijn zelfbeeld en eigenwaarde kelderde. Ik ben in die periode mezelf ook beginnen verwonden.

“**Mijn zelfbeeld en eigenwaarde kelderde. Ik ben in die periode mezelf ook beginnen verwonden.**

Marie, 17 jaar

Ik wil dus hiermee graag iedereen aansporen om niet enkel te willen steunen en helpen. Je mag jezelf niet vergeten. Ook jij kan soms steun nodig hebben.

“**De leerlingenbegeleidster raadde me aan om naar een psychologe te gaan omdat ook ik door een verwerkingsproces heen moest.**

Marie, 17 jaar

PRAAT EROVER



Chat met JAC

Ma-vr: 13-19u.



Mail met JAC



Ga langs bij JAC

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



Bekijk activiteiten van Missing You

Zoek steun bij een praatgroep of ga op kamp met andere jongeren die iemand verloren zijn.

Tot de leerlingenbegeleidster van school me aansprak. Ze zag dat het niet ging en vroeg me op gesprek. Daar heb ik alles wat ik de laatste paar maanden had opgekropt eruit gegooid. Dat was het keerpunt. Ze raadde me aan om naar een psychologe te gaan omdat ook ik door een verwerkingsproces heen moest.



Hoe ga ik om met stress en tegenslagen? Test je veerkracht!

HOE GA IK OM MET STRESS EN TEGENSLAGEN? TEST JE VEERKRACHT! [🔗](#)



Hoe veerkrachtig ben jij? Doe de test!

FITINJEHOOFD.BE [🔗](#)