



"IK HEB LANG GELEefd NAAR WAT ANDEREN VAN ME VERLANGDEN" | ABBY (17)

14-24 jaar

Ik heb lang geleefd naar wat anderen van me verlangden. Als iemand iets zei over wat ik aan had, dan deed ik de volgende dag hetzelfde terug aan om niet op te vallen en niet te tonen dat het me raakte. Ik deed me sterk voor, maar eigenlijk voelde ik me er heel slecht bij.

Ik wou altijd het beste voor anderen maar kon mezelf niet gelukkig maken. Ik volgde blindelings elk advies op, ervan uitgaand dat iedereen het beste met me voor had. Ik dwong mezelf er niet over na te denken.

Enkel als ik alleen was, kon ik die gedachtenstroom niet tegengaan. Dan kwelde ik mezelf met gedachten zoals:

'Waarom draag je niet gewoon wat iedereen draagt? Doe eens normaal!'

"En waarom doe je eigenlijk geen sport? Dat moet je wel hé. Net zoals meer vrienden maken en gitaar spelen en 90% halen en..."

Elk moment waarop mijn gedachten de vrije loop konden gaan, vermeed ik dan ook.

Ze dwongen me iemand te zijn die ik niet wou zijn.

Abby, 17 jaar

Op de duur begon ik mijn medemens te benijden, ze dwongen me iemand te zijn die ik niet wou zijn. Elk advies voelde als een verplichting, ook al bedoelden mensen het goed.

Denk maar aan wat Sartre ooit zei: "L'enfer c'est les autres." Dat betekent: "De hel dat zijn de anderen". Volgens Sartre is de hel niet de plaats waar je fysiek gefolterd wordt, maar wel waar anderen een oordeel vormen over je. Op die manier begon ik te denken. Ik had nog niet door dat ik ook gewoon mijn eigen keuzes mocht maken.

Ik had nog niet door dat ik ook gewoon mijn eigen keuzes mocht maken.

Abby, 17 jaar

PRAAT EROVER



Chat met Awel

Ma, di, do, vr: 17-22u. Wo, za: 16-22u. Je kan even in de wachtrij terechtkomen.



Bezoek het forum van Awel

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

Tot er eind kwam aan de vriendschap tussen mij en mijn beste vriendin. Toen werd ik wel gedwongen om aandacht aan mezelf te geven. Onze vriendschap eindigde omdat we elkaar verstikten. Toen de vriendschap eindigde, was het heel moeilijk om te leven zonder de constante steun van iemand anders. Ik heb een jaar lang boos op mezelf geweest omdat ik zo afhankelijk van die vriendin was geweest. Ik sloot me lange tijd af van iedereen omdat ik niemand wou storen.

Uiteindelijk praatte ik er wel met mijn ouders over, ook al was dat heel eng. Samen besloten we een psycholoog te zoeken. Ik vond het niet zo eng om over mezelf te praten met een psycholoog omdat die me niet persoonlijk kende. We kwamen samen tot het besluit dat ik het beu was om mezelf telkens de grond in te boren. Ik moest een manier vinden om al die gedachten te relativiseren.

Ik vond het niet zo eng om over mezelf te praten met een psycholoog omdat die me niet persoonlijk kende.

Abby, 17 jaar

Ik heb lang moeten zoeken naar manieren om te ontsnappen uit mijn hoofd. Lezen hielp niet omdat het, voor mij, slechts een tijdelijke oplossing was. Hetzelfde geldt voor lopen. Het zijn alletwee dingen die ik heel graag doe, maar die voor mij geen oplossing boden. Wat wel heeft geholpen is praten. Soms moet je alles er gewoon uitlaten. Gedachten kunnen zich opdringen en soms is gewoon de enigste oplossing er met iemand over praten. Als er niemand in de buurt was, schreef ik gewoon alles neer en dat hielp ook.

Wat mij het meest heeft geholpen om meer grip op mijn gedachten te hebben is meditatie. Ik zie negatieve gedachten nu als blaadjes op een rivier. Je kan elk blaadje zitten te bestuderen en analyseren, zoals ik vroeger bij pessimistische gedachten deed. Of je kan gewoon de gedachten laten passeren. Wat je dus doet bij meditatie is gewoon gedachten observeren en niet meteen in je gevoelens duiken. Dat klinkt misschien heel logisch, maar dat was het niet voor mij. Ook zie ik nu in dat gedachten niet tegengehouden kunnen worden, net zoals een rivier niet tegengehouden kan worden. Je moet er gewoon mee leren omgaan.

Door nu uit mijn schulp te kruipen, besef ik eindelijk dat ik zelf mag bepalen wat ik mag doen

Abby, 17 jaar

Door nu uit mijn schulp te kruipen, besef ik eindelijk dat ik zelf mag bepalen wat ik mag doen. Dat klinkt misschien heel logisch, maar dat was het niet voor mij.

Ik heb nog steeds moeilijke momenten maar ik laat die momenten nu niet mijn leven bepalen. En daar ben ik echt blij mee!



(12-16) Hoe ga jij om met stress en tegenslagen? Test je veerkracht!

NOKNOK.BE



(17+) Hoe is het gesteld met jouw geluk? Doe de test!

GELUKSDRIEHOEK.BE

