



"STRESS MAAKTE MIJ KAPOT. IK WAS OP." | LIEZE (16)

11-24 jaar

"Soms kon ik het niet meer aan.

Stress maakte mij kapot, **ik was op**. Alles steekte tegen. Thuis ging het stroef, punten op school waren slecht en ik had het vaak moeilijk met mezelf.

Als alles te veel werd sloot ik me af van de buitenwereld. Luisterde ik triestige muziek met mijn oortjes in van 's ochtends tot 's avonds. At vaak ongezond of soms niks. **Ik praatte nooit met mensen**, wou het liefst alleen zijn.

Maar dat is slecht. Zo put je jezelf fysiek en mentaal nog meer uit."

Hoe graag je ook alleen wil zijn. Praten helpt!

Lieze, 16 jaar

"Op zo een moment moet je met iemand gaan praten. Hoe graag je ook alleen wilt zijn. Het helpt, praten helpt. Ik ben **naar een psycholoog geweest** maar ik dacht dat daar veel mis mee was. Op school zei ik er niks over.

Elke maand in de voormiddag weg moeten gaan om te gaan praten was moeilijk. Maar **het heeft mij ENORM geholpen**. Het uitleggen aan mijn klas wou ik niet. Die zouden dat toch niet begrijpen dacht ik.

Ik was fout. Ik heb **veel steun van mijn vrienden gekregen**. Meestal begrepen ze niet wat er aan de hand was, sinds ik het zei begon een belletje te rinkelen. Ze stonden altijd klaar voor mij, in goeie en slechte tijden. Als ik hun niet had zou ik er vandaag waarschijnlijk niet meer zijn.

De meeste last was van mijn schouders en **ik voelde mij terug hoe ik mij maanden niet gevoeld had**. Gelukkig!"

Niet oké zijn is oké!

Lieze, 16 jaar

"**Aan iedereen die het moeilijk heeft vandaag: blijf alsjeblieft doorzetten**. Er zijn zoveel mensen die je graag zien. Tegenslagen maken je sterker. Je groeit als persoon en dan is het normaal dat je je niet oké voelt.

Niet oké zijn is oké. Nog een laatste iets: als het leven je terug trekt, is dat het teken dat leven **iets moois voor jou in petto** heeft!"

TEKST: ingezonden verhaal. We hebben de naam veranderd. FOTO: Allison Griffith

PRAAT EROVER



Chat met JAC

Maandag-vrijdag: 13:00-19:00 uur.



Mail met CLB

Mail met het CLB van jouw school



Bel met CLB

Bel met het CLB van jouw school



Ga langs bij TEJO

Vind een TEJO in je buurt voor gratis therapeutische hulp. Maak liefst eerst een afspraak via telefoon of mail.



(12-16) Stress test: hoeveel stress heb jij op dit moment?



Wat is stress? Hoe vaak stress heb jij op dit moment?

NOKNOK.BE 