



IK MIS MIJN EX. WAT KAN IK DOEN?

11-24 jaar

Kom je net uit een break-up? Verlang je terug naar je ex? Hou vol!

- **Neem afstand** van die persoon. Hoe moeilijk het ook is: het is beter om geen contact meer te zoeken, wis zijn of haar gsm-nummer en volg de ander niet meer op social media.
- Probeer **anders te kijken** naar je ex. Hoe kijken je vrienden ernaar? Het is ook maar een gewone mens met mooie en minder mooie kantjes.
- Dat wil niet zeggen dat je niet verdrietig mag zijn. **Neem** daar ook maar **de tijd** voor. Je kan het verdriet een plaats geven door erover te schrijven, muziek te maken, te tekenen.
- **Zoek steun en troost** bij vrienden of je ouders. Zij kunnen jou troosten.
- **Doe zeker ook leuke dingen.** Ga naar buiten of zoek afleiding.

Nu lijkt het gemis enorm. Maar **na een tijd gaat het minder pijn doen**. Wil je erover praten met iemand? Check het blokje PRAAT EROVER!

FOTO: ActionVance

PRAAT EROVER



Chat met JAC

Ma-vr: 13-19u.



Mail met JAC

Je krijgt een antwoord binnen de 2 werkdagen



Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-vr: 16-22u. Wo&za: 14-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Bezoek het forum van Awel

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