



“IK HEB DE KLIK KUNNEN MAKEN DAT IK HULP NODIG HAD” | ELISE (15)

11-24 jaar

Het begon allemaal in mei 2019. Ik begon me minder goed te voelen en had af en toe **zelfmoordgedachten**. Die gedachten bleven tot begin september aanslepen, en op 3 september zakte de grond onder mijn voeten weg. Ik kreeg te horen dat een **vriendin verongelukt** was.

Dat nieuws kwam heel hard aan bij mij. Ik heb dagen aan een stuk **elke avond geweend**, omdat ik niet wist hoe ik het een plekje moest geven.

Later heb ik dan toch besloten om er eens over te sturen met een goede vriendin van mij. Ik heb haar toen verteld dat ik mezelf **sneed** en dat ik **zelfmoordgedachten** had. Het gesprek had me heel veel deugd gedaan: ik heb toen zoveel verteld, er viel toen zo’n **last van mijn schouders**. Toen ik hen alles had verteld, waren ze wel **ongerust** over mijn zelfmoordgedachten.

“*Op dat moment was ik zo boos op hen, maar nu ben ik hen echt dankbaar. Mochten zij dat niet gedaan hebben, zou het misschien heel anders afgelopen zijn.*”

Elise, 15 jaar

Toen ben ik voor de eerste keer in mijn schoolcarrière naar de **leerlingenbegeleiding** moeten gaan. Ik stond zo hard te beven, ik wist niet waarover het zou gaan. Toen bleek dus dat die vriendinnen gemeld hadden dat het niet goed ging met mij.

Op dat moment was ik zo boos op hen, maar nu ben ik hen echt **dankbaar**. Mochten zij dat niet gedaan hebben, zou het misschien heel anders afgelopen zijn.

Midden oktober zijn mijn ouders er dan ook achter gekomen. Ik **schreef brieven** over alles wat er gebeurde en hoe ik me voelde. Toen mijn ouders een van die brieven vonden in mijn kamer, hebben ze me **naar een psycholoog gestuurd**. Ik dacht in mezelf: “Waarom zou ik naar een psycholoog gaan? Ik heb toch geen depressie of ik ben toch niet gek?”

Later zag ik in dat een psycholoog voor veel dingen helpt en dat je niet gek moet zijn om ernaartoe te gaan. Nu zijn de **gesprekken met mijn psycholoog echt belangrijk** voor mij.

“*Toen we bij mijn psycholoog waren, hadden we twee opties: er kwam ambulante hulp of ik ging in crisisopname.*”

PRAAT EROVER



Chat met Zelfmoord1813

Elke avond, 18u30 – 22u



Mail met Zelfmoord1813

Antwoord binnen 5 werkdagen



Bel met Zelfmoord1813

Op 1813, anoniem en gratis, 24/7

Elise, 15 jaar

Begin december heb ik dan voor de eerste keer **gechat met het CLB** over hoe ik me voelde en vertelde ik ook over mijn zelfmoordplannen. Degene van het CLB waar ik mee aan het chatten was wou dat ik me bekendmaakte, want ze wou dat ik **verder geholpen werd**.

Zij heeft toen **contact opgenomen** met het CLB van mijn school en met mijn psycholoog, om hen te vertellen dat het echt niet goed met me ging.

Toen we bij mijn psycholoog waren, hadden we twee opties: er kwam **ambulante hulp** of ik ging in **crisisopname**. Na dat gesprek dacht ik dat we naar huis reden, maar na een tijdje werd het duidelijk dat we een andere baan namen en dat ik niet naar huis ging.

We kwamen aan in het **ziekenhuis**. Daar heb ik verschillende keren mijn verhaal moeten doen. Na een paar uur besloten ze dan toch om me in het ziekenhuis te houden.

“**Mijn eerste opname heeft er vooral voor gezorgd dat ik tot rust kon komen.**

Elise, 15 jaar

Die avond heb ik even **alles op een rijtje kunnen zetten**. Na mijn eerste nacht in het ziekenhuis hebben ze me doorverwezen naar de **PAAZ-afdeling**. Dat was heel heftig voor mij, want ik kreeg te horen dat ik daar **drie weken** moest blijven.

Ik vroeg me af waarom het allemaal zo ver moest komen. **Dit was ik niet**. Ik ben altijd een vrolijk meisje geweest, ik had altijd een glimlach op mijn gezicht.

Maar vanaf toen veranderde alles. Ik heb mezelf **opengesteld voor hulp en gesprekken**. Mijn eerste opname heeft er vooral voor gezorgd dat ik tot rust kon komen. Ik heb geleerd dat praten echt helpt. Het is iets wat ik zelf niet zo graag doe.

Praten over hoe jij je voelt kan een **heel groot verschil** maken. Ik heb de klik kunnen maken dat ik hulp nodig heb.

“**Het is niet erg als je het niet altijd in je eentje kan oplossen. Maar je moet je openstellen voor de hulp die andere mensen aanbieden.**

Elise, 15 jaar

Voor mij is het een grote zoektocht naar mezelf en daar ben ik nu nog altijd niet aan uit. Daarom ga ik binnenkort voor de **tweede keer in opname** en ik ga twee maanden intensief **met veel begeleiding** werken aan mezelf. Het is niet erg als je het niet altijd in je eentje kan oplossen. Maar je moet je **openstellen voor de hulp** die andere mensen aanbieden.

TEKST: Ingezonden verhaal. We veranderden de naam en foto omdat de inzender anoniem wilde blijven.



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

