



# HOE BLIJF IK KALM TIJDENS EEN RUZIE?

Door Awel | 11-24 jaar

Word je soms heel erg kwaad tijdens een ruzie? En wil je liever wat kalmer reageren? Probeer deze tips eens uit:

## Tel in stilte tot 10

Elke keer iemand iets zegt of doet wat je echt kwaad maakt, ga je in **stilte tot 10 tellen, rustig ademen**.

Tijdens die 10 seconden **denk je na: is het de moeite** om hier boos over te zijn?

Op die manier krijg je **meer tijd om na te denken** en zal je minder snel ruzie maken.

Je zal merken dat na 10 seconden de **boosheid veel minder** is.

## Adem langzamer

Breng je aandacht bij je ademhaling en adem bewust wat langzamer. **Adem langer uit dan je inademt**.

Zie ook: [Helpt ademen tegen stress?](#)

## Zeg in gedachten je 'mantra' op

Kies een mantra uit dat je in gedachten kan zeggen als je merkt dat je kwaad wordt.

Bijvoorbeeld: "Rustig" of "Ik heb controle over hoe ik me voel en ik kies ervoor om me kalm te voelen".

Voor inspiratie kan je "mantra to be calm" googlen.

## Neem afstand

Zet letterlijk een stap terug als het te veel wordt.

Zeg dat je **even uit de kamer** gaat om af te koelen en dat jullie **verder** kunnen doen **met het gesprek als jullie allebei rustig zijn**.

FOTO: Alexander Kolyada

## PRAAT EROVER



### Chat met Awel

Ma-za: 18-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



### Mail met JAC

Je krijgt een antwoord binnen de 2 werkdagen



### Bel met Awel

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



### Ga langs bij JAC

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



### Bezoek het forum van Awel

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

