



MOET IK MIJ SCHAMEN VOOR MIJN LITTEKENS?

Door Awel | 11-24 jaar

Nee, je hoeft je niet te schamen voor je littekens.

Het is **begrijpelijk** dat een litteken je **onzeker** maakt: **meestal zie je datzelfde litteken niet bij anderen**, en dus krijg je het gevoel dat je anders bent dan de rest.

Maar je kan proberen dat 'anders zijn' beetje bij beetje als iets positiefs te gaan zien: **je lichaam vertelt een verhaal**. Net als met een tattoo, vertelt een litteken iets over de persoon die het draagt.

Bovendien heeft **iedereen ergens wel een litteken!** Groot of klein, zichtbaar of verstopt onder kleren: we hebben allemaal een of meerdere unieke tekens op ons lijf die ons 'ons' maken.

Op **sociale media** durven mensen hun **echte 'ik' meer en meer** te tonen. Sommige influencers laten bijvoorbeeld zien dat ze er helemaal anders uitzien zodra ze hun pose een beetje veranderen. Dan verschijnen er plots kuiltjes of plooitjes, en die maken die persoon des te interessanter.

Moet ik mijn littekens tonen of verbergen?

Dat kies je helemaal zelf. Vind jij het **gemaklijker om ze tonen?** Doe dat dan zeker.

Heb je littekens door **zelfverwonding**? Ook daarvoor hoef je je niet te schamen. Je kan soms lastige reacties of vragen krijgen vanuit je omgeving. Maar durf je je littekens tonen? Dan kan dat een goede stap zijn in je herstel, omdat het je helpt om je littekens te aanvaarden.

Voel jij je **(nog) niet op je gemak** als mensen je littekens zien? Heb je bijvoorbeeld **geen zin** om telkens aan mensen **uit te leggen** vanwaar die komen?

Dan moet je ze zeker **niet tonen**. Het is jouw lijf, doe waar jij je goed bij voelt.

PRAAT EROVER



Chat met JAC

Ma-vr: 13-19u.



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.



Mail met JAC

Je krijgt een antwoord binnen de 2 werkdagen



Bezoek het forum van Awel

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