



# "IK HEB ECHT LAST MET MEZELF" | MIRA (18) EN TALIA (23)

15-24 jaar

Zit je met vragen na het gesprek tussen Mira (18) en Talia (23)? Hier vind je antwoorden!

## Down en depressie

### ✓ Als ik veel tijd heb voor mezelf, voel ik mij slechter in mijn vel. Hoe komt dat?

Dat kan zeker.

Als je **veel afleiding** hebt, heb je **minder tijd om bij elk gevoel of elke gedachte stil te staan**.

Je vult je leven vol leuke momenten en afleidingen, waardoor je **minder tijd hebt om je slecht te voelen**.

Dat wil **niet zeggen dat veel tijd 'slecht' voor je is**. Je merkt je gevoelens of gedachten gewoon beter op.

Nu, als je veel tijd hebt, kan je ook aan **zelfreflectie** doen. Zo leer je jezelf beter kennen en groei je als persoon.

En dat kan je helpen om je **op termijn beter te voelen**. Zelfs beter dan vóór je veel tijd had.

### ✓ Hoe ga ik om met een dipje?

Af en toe zijn er van die **mindere dagen**. Je hebt nergens zin in, alles lijkt tegen te zitten en je voelt je down.

Weet dat **iedereen wel eens zo'n mindere dag of periode heeft**. Echt waar, we laten het zelden aan de buitenwereld zien, maar we hebben allemaal onze portie baaldagen.

[Lees hier 3 tips voor tijdens je dip](#)

## PRAAT EROVER



Chat met JAC

Ma-vr: 13-19u.



Mail met JAC

Je krijgt een antwoord binnen de 2 werkdagen



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.

---

## ✓ Ik voel me down. Ben ik depressief?

Heb je soms het gevoel dat alles tegenzit? Dat het leven zinloos is? Dat alles saai is? En dat vrienden niet bestaan?

Geen reden tot paniek! Iedereen heeft dat gevoel wel eens. En meestal is dat gevoel **tijdelijk**. We noemen dat een '[dipje](#)'. Een **dipje** is dus **onschuldig** en **overkomt iedereen weleens**.

Blijft dat gevoel **wekenlang** aanslepen? Of zit je zelfs al **maanden** zonder energie? Heb je een leeg gevoel? Heb je nergens nog zin in? Trek dan aan de alarmbel. Het **kan zijn dat je een [depressie](#) hebt**.

**Heb je een depressie?** Dan heb je **gespecialiseerde hulp** nodig van bijvoorbeeld een psycholoog. Die kan je helpen om eruit te geraken en bekijken of je extra hulp nodig hebt van een dokter of psychiater.

---

## ✓ Kan je je ook down voelen als je nog nooit iets ergs hebt meegemaakt?

Ja, natuurlijk.

'Je slecht voelen' is een **gevoel**. 'Iets meemaken' is een **situatie**. Sommige situaties kunnen je slecht doen voelen, maar die twee zaken **vallen niet altijd samen**.

**Vergelijk het met je trein missen:** de ene dag ben je daarvoor heel boos op jezelf, de andere dag denk je "oh, dan drink ik nog iets in het station". Dezelfde situatie, maar een ander gevoel.

Dat is **ook zo met je down voelen**. Soms komt dat niet door een externe situatie. Soms is het gewoon wat het is. En, dat is ook dik oké. Dat moet ook maar even kunnen.

---

## ✓ Vanaf welke leeftijd kan je een depressie hebben?

Op een depressie staat **geen leeftijd**. Het **kan iedereen overkomen**.

Voel je je down? Lees hier [wat het verschil is tussen een dipje en een depressie](#).

---

## ✓ Draag je een depressie sowieso mee voor de rest van je leven?

Ja, maar dat is niet per se slecht.

### Skills voor de rest van je leven

Had je ooit een depressie en je bent eruit geraakt? Dan heb je sowieso **veel bijgeleerd over jezelf**.

Je bent **uit een dal geklommen** en hebt **onderweg geleerd** om met moeilijke momenten of gevoelens om te gaan.

De **volgende keer dat je in de put zit**, weet jij dus al **veel beter hoe je eruit kan klimmen**. Beter dan andere jongeren, die nog geen depressie meemaakten.

Door aan jezelf te werken, leer je bij en word je sterker. Dat deeltje van de depressie draag je dus ook mee voor de rest van je leven. En dat is zeer mooi!

### Je bent je depressie niet

Als je ooit een depressie hebt gehad, dan neem je dat mee. Maar **je bent meer dan alleen die depressie!**

Je **kies zelf hoeveel gewicht je aan je depressie hangt**. Je hoeft dat bijvoorbeeld niet op de eerste schooldag aan iedereen te vertellen. Je kan er altijd open over zijn, maar je kiest zelf hoe groot dat deel van jou is.

Het is wel belangrijk dat je er op zijn minst vrede mee neemt: **neem jezelf niet kwalijk dat je een depressie hebt gehad**. Probeer er ondanks alles met een positieve blik naar terug te kijken: het heeft je **gevormd tot de persoon die je nu bent**. En dat is een sterkere persoon dan tevoren!

---

## ✓ Ik vraag mij ook soms af of ik er wel nog wil zijn. Wat kan ik doen?

Voel je je soms **zo wanhopig dat je aan zelfmoord denkt**? Je bent niet alleen. Heel veel jongeren denken soms dat het misschien beter zou zijn als ze er niet meer zouden zijn.

Deze gedachten kunnen **beangstigend** zijn. Misschien voel je je wel schuldig ten opzichte van je vrienden of familie? Dat maakt het niet altijd makkelijk om die gedachten met iemand te delen.

Gelukkig zijn er ook [heel wat dingen die je zelf kan doen](#) om je gedachten wat meer onder controle te krijgen.

[Lees meer tips en verhalen over je down voelen](#)

**Ouder worden en groeien**

## ✓ Klopt het dat je nooit 'af' bent en altijd verder groeit?

**Dat klopt!** Alles wat je meemaakt, zowel positief als negatief, vormt je tot de persoon die je nu bent. En zolang je leeft, is dat proces nooit af.

### **Bij elke stap of gebeurtenis**

Het feit dat je 'nooit af bent' is **goed nieuws**. Het betekent dat je **altijd kan groeien, evolueren en bijleren** bij elke stap die je zet en elke gebeurtenis die je meemaakt.

### **Ook slechte tijden helpen je vooruit**

Stel: je voelt je een (lange) periode slecht of je bent niet tevreden over de situatie waarin je zit. Ook die mindere tijden **leren je veel bij over jezelf** (vb. wat vind jij écht belangrijk?), waardoor je nadien verder kunt groeien en evolueren.

### **Probeer nieuwe dingen uit**

Wat kan helpen om te blijven groeien en evolueren, is om **af en toe uit je comfortzone te stappen** en nieuwe dingen te ervaren (vb. een nieuwe plek opzoeken, iets nieuws eten, ...) of uit te proberen (vb. een nieuwe hobby uitproberen, naar een psycholoog stappen, nieuwe vrienden maken, ...).

Dat **kan best eng zijn**, maar het helpt je evolueren en je **leert ontzettend veel bij over jezelf**.

---

## ✓ Hoe kan ik mezelf beter leren aanvoelen, zoals Talia?

Dat gaat **niet vanzelf**. Om jezelf beter leren aanvoelen, zal je (net als Talia) moeten werken. Maar geen zorgen! **Iedereen kan het met wat oefening** 😊

Deze tips helpen je op weg:

### Tijd om jezelf écht graag te zien

Jezelf beter aanvoelen start met jezelf aanvaarden. Het gaat erover dat je op de vraag: **"Neem je me zoals ik ben?"** volmondig 'ja' kunt antwoorden.

In de psychologie noemen ze dat **zelfcompassie**. Het komt erop neer dat je **lief en zorgzaam voor jezelf** bent in moeilijke omstandigheden. Het gaat dus over een warme houding tegenover jezelf aannemen en jezelf aanvaarden.

### Pak je gedachten vast

Zelfcompassie en jezelf beter aanvoelen betekent ook dat je **lastige gevoelens of gedachten niet wegduwt of negeert**. Angst, boosheid, stress ... mogen er zijn. Maar laat jezelf niet helemaal meeslepen! Je mag **meeleven met jezelf**, maar dat betekent dit **niet** dat je **medelijden met jezelf** moet hebben.

Je leert jezelf beter aanvoelen door je **gevoelens** niet aan de kant te schuiven, maar ze net **'vast te pakken'**, ze te bestuderen en te **aanvaarden** dat ze er zijn.

**Bijvoorbeeld:** Hoe voel ik me? Waarom voel ik me zo? Welke gedachten gaan hiermee gepaard? Waarom denk ik dat? En, is dat wel écht zo? Kan ik op een andere manier naar het gevoel of de gedachte kijken? Waaraan heb ik écht nood als ik me zo voel? En wat doe ik normaal als ik me zo voel?

### Blik van buitenaf

Soms kan het helpen als **iemand van buitenaf meekijkt naar je gedachten en gevoelens**. Zo'n objectieve blik, bijvoorbeeld van een **psycholoog** maar ook van een **vriend(in) of familielid**, kan je helpen om meer vat te krijgen op je gedachten en jezelf zo beter aan te voelen.

### Het is de moeite

Naar jezelf op zoek gaan, je emoties en gedachten aanvaarden en liefdevol naar jezelf kijken **vraagt wel wat tijd en moeite, maar het is ook de moeite**. Want dan weet je beter waar je nood aan hebt en ga je ook op zoek naar betere manieren om met je gevoelens om te gaan.

Je komt **dichterbij jezelf** en **voelt jezelf beter aan**. Klinkt niet slecht, hé?

## Onzekerheid en piekeren



## Ik ben veel bezig met hoe anderen over mij denken. Hoe stop ik daarmee?

“Was ik wel tof genoeg in de groep?” of “Zou die persoon mijn Instagram-post wel écht goed vinden?”

Spoken deze gedachten ook weleens door je hoofd? En vind je dat best wel vervelend? Dan is er goed nieuws: **je kan ermee stoppen.**

### Helpen die gedachten of niet?

Helpen die gedachten jou op een of andere manier? Dragen ze ergens toe bij? Helpen ze je vooruit? Nee? Laat ze dan voorbijgaan!

Het zijn maar gedachten (en die zijn niet altijd juist 😊), je hoeft er dus geen aandacht aan te besteden als ze je niet helpen.

### Wat als jij ‘die andere’ was?

Beeld je in dat jij die andere bent. Waarmee zou jij dan bezig zijn? Welke dingen zouden er in jouw hoofd omgaan?

Merk je ook dat ‘die andere’ zijn of haar **eigen focus, gedachten en problemen** heeft? Die heeft helemaal niet de tijd en ruimte om jou grondig te analyseren en elke kleine gedraging van jou onder de loep te nemen. Laat staan daar een oordeel over te hebben.

Integendeel, **iedereen is vooral bezig met zichzelf** en stelt zichzelf dezelfde vragen, zoals:

- “Was *mijn* reactie wel goed genoeg?”
- “Wat ga *ik* vanavond doen?”
- “Hoeveel tijd moet *ik* daarin steken?”

En **iedereen overschat hoe vaak andere mensen een oordeel vellen.**

Probeer dit in het achterhoofd te houden als je nog eens piekert over wat anderen van je denken.

### Vraag het eens

Als je denkt dat mensen negatief denken over jou, waarom vraag je hen niet eens wat ze over jou denken?

Je zult merken: meestal is het **niet zo negatief of oordelend als je denkt**. En als dat toch zo is? Boeien! Dat is dan vooral heel jammer voor hen!

---

## ✓ Hoe stop ik met piekeren?

**Probeer deze tips eens uit.** Het is normaal dat ze niet allemaal werken, want piekeren is voor iedereen anders.

- **Merk op** dat je aan het piekeren bent. Dat klinkt logisch, maar soms gebeurt het piekeren zonder dat je het beseft. Vooral in het begin merk je soms niet dat je aan het piekeren bent, maar pas nadat het al een tijdje bezig is en je er last van krijgt.
- **Doe iets fysieks.** Piekeren zit in ons hoofd, dus je kan proberen focussen op je lichaam van zodra het begint. Gaan sporten, in de tuin graven, een smoothie maken, ... alles kan.
- Houd een **piekerkwartiertje**. Spreek met jezelf af dat je 15 minuten lang volop mag piekeren en dat je er daarna mee stopt.

[Lees meer tips om te stoppen met piekeren](#)

[Lees meer tips en verhalen rond zelfvertrouwen](#)

**Eenzaamheid**

## ✓ Kan je je ook eenzaam voelen als je niet alleen bent?

Ja, zeker! Alleen zijn en je eenzaam voelen zijn **twee verschillende dingen**: 'alleen zijn' is een situatie en 'eenzaamheid' is een gevoel.

Je kan perfect alleen zijn en je verbonden voelen met veel mensen die niet in de buurt zijn. En je kan ook bij je vrienden zijn en je toch eenzaam of onbegrepen voelen.

### **Alleen zijn kan ook tof zijn**

Soms is het leuk om eens alleen te zijn, het **kan rust brengen**. Gewoon doen wat je wil, zonder dat iemand er iets van zegt. Zingen zo hard je kan. Of zo lang als je wil in de badkamer blijven. In zo'n geval voel je je meestal niet eenzaam.

Maar **te vaak of te lang alleen zijn is meestal niet tof**. Bijvoorbeeld tijdens de lockdown, als je net bent verhuisd of van school bent veranderd. Dan kan je je eenzaam voelen.

Soms kan je je **ook 'zomaar' eenzaam** voelen, omdat je het gevoel hebt dat niemand je begrijpt. Op dat moment kan je bijvoorbeeld op een druk verjaardagfeestje zijn, en dus helemaal niet alleen zijn.

### **Je mist iets in je vriendschappen**

Je kan veel vrienden hebben, het fijn vinden om samen dingen te doen en je toch eenzaam voelen.

Dat komt omdat eenzaamheid een pijnlijk gevoel is dat je **iets mist in je vriendschappen**.

Wat je precies mist? Dat **kan van alles zijn**:

- Je heb bijvoorbeeld veel vrienden, maar die vriendschappen zijn **oppervlakkig** of je hebt het gevoel dat je je **anders moet voordoen** dan je bent.
- Je hebt misschien **minder vrienden dan je zou willen**.
- Of je voelt je eenzaam omdat je **niet genoeg 'deel'** voelt **van een (vrienden)groep**.

---

## ✓ Ik voel me eenzaam, wat kan ik doen?

**Sociale contacten helpen** tegen eenzaamheid. Maar dat is natuurlijk **makkelijker gezegd dan gedaan**.

[In dit artikel vind je tips om je te focussen op vrienden die er echt toe doen, en om je gedachten te 'doorbreken'](#).



## ✓ Kan ik gratis naar een psycholoog?

Ja, je kan als jongere gratis terecht bij organisaties zoals het JAC, TEJO en OverKop.

Niemand hoeft te weten dat je daar gaat.

[Vind gratis en anoniem psychologische hulp](#)

---

## ✓ Kan ik naar een psycholoog zonder dat mijn ouders het weten?

Ja, je kan terecht bij organisaties zoals het JAC, TEJO en OverKop.

Je kiest zelf of je iemand vertelt dat je daar gaat of niet.

[Hier vind je gratis en anoniem psychologische hulp](#)

---

## ✓ Waarvoor kan ik naar een psycholoog?

Je kan bij een psycholoog terecht voor **alle psychische problemen**, zoals bedplassen, een depressie, een eetstoornis, faalangst, nachtmerries, onzekerheid, rouw, slaapproblemen, stress, zelfmoordgedachten ...

Waar je ook mee zit: een psycholoog kan je helpen.

[Lees hier wat je kan verwachten van een psycholoog](#)

---

## ✓ Wat zijn het JAC en TEJO?

Dat zijn organisaties waar je **als jongere gratis** terecht kan met je **vragen of problemen**.

Een **JAC** (Jongeren Advies Centrum) is er voor jongeren **tot en met 25 jaar**. Er zijn 50 JAC's verspreid over Vlaanderen: [vind een JAC in jouw buurt](#)

**TEJO** staat voor 'therapeuten voor jongeren' en is ook gratis voor jongeren **tot en met 20 jaar**. Er zijn 15 TEJO-huizen in Vlaanderen Brussel: [vind een TEJO-huis in jouw buurt](#)

[Bekijk alle organisaties waar je gratis psychologische hulp kan krijgen](#)

[Lees meer tips en verhalen over naar de psycholoog gaan](#)

**Praten over donkere gedachten**

## ✓ Hoe help ik iemand die zich niet goed voelt?

Je kan helpen op verschillende manieren en wat helpt is voor iedereen anders. Ga na wat zowel voor jou als voor je vriend of vriendin **goed voelt** en vraag hulp bij anderen als dat nodig is.

Do's:

- **Praat** Durf je vriend of vriendin met problemen aan te spreken. Zelf zal die misschien minder snel die stap durven zetten. **Toon je bezorgdheid** en vraag wat je kan doen om te helpen.
- **Luister** Door te luisteren doe je al heel veel. Vaak lucht het erg op als iemand zijn gedachten/gevoelens gewoon eens kan uitspreken. Laat je vriend of vriendin vertellen en **oordeel niet**. Toon begrip voor zijn of haar gevoelens.
- **Houd contact** Probeer er te zijn voor je vriend of vriendin. Vraag regelmatig hoe het gaat en toon je vriend of vriendin dat **hij of zij op jou kan rekenen**. Stuur bijvoorbeeld eens een berichtje dat je aan hem of haar denkt.
- **Doe samen dingen** Stel voor om samen iets leuks te doen. Kom zelf met een paar voorstellen. Kies iets dat zijn of haar **gedachten** even helemaal **verzet**.

Don'ts:

- **Minimaliseer niet** Wat voor jou iets kleins lijkt, kan voor iemand anders heel belangrijk zijn. **Neem de problemen** van je vriend of vriendin **serieus** en luister begripvol. Zeg dus niet: "Zo erg is het toch niet" of "Gewoon niet meer aan denken".
- **Geef niet meteen oplossingen** Je wil metéén helpen. Dat is te begrijpen. Maar een vriend of vriendin met problemen wil **lieftst eerst iemand die luistert**. Zeg dus niet: "Ga er even tussenuit, dan voel je je vast beter", "Sporten helpt, ga eens een eindje joggen" of "Praat erover met je huisarts". Later kan je wel **samen naar een oplossing zoeken** die past bij je vriend of vriendin.
- **Oordeel niet** Misschien vind je dat je vriend of vriendin overdrijft of begrijp je niet goed waar die zich zo'n zorgen over maakt. Dat is normaal, jij bevindt je niet in dezelfde situatie en **iedereen reageert anders**. Toch is het belangrijk dat je begrip toont voor hoe je vriend of vriendin zich voelt. Zeg dus niet: "Stop met dat zelfmedelijden", "Je zoekt aandacht" of "Doe niet zo flauw".

---

## ✓ Met wie kan ik praten over donkere gedachten?

**Goed idee** om over je donkere gedachten te praten! Het is een cliché, maar praten kan echt helpen.

**Kies iemand waarbij je je goed voelt:** een goede vriend(in), iemand van je familie, school of werk.

**Geef aan dat je een babbel nodig hebt.** Zo weten ze dat ze hun gsm aan de kant moeten leggen en aandachtig luisteren.

**Laat je niet tegenhouden** door negatieve gedachten. Ga ervoor, je zult zien dat het goed doet!

Durf je er niet goed over praten met iemand uit je omgeving? **Je kunt ook praten, chatten of mailen met iemand die je niet kent.** De organisaties [in het blokje 'Praat erover'](#) luisteren graag naar jou.

---

## ✓ Hoe praat ik met mijn ouders over gevoelige onderwerpen?

Goed idee om met je ouders te praten!

Vind je het een beetje eng? Deze praktische tips helpen je op weg: [Hoe kan ik openhartig praten met mijn ouders over gevoelige onderwerpen?](#)

---

## ✓ Waar kan ik die kaartjes met vragen vinden?

- [Gebruik de Instagram-filter](#)
- [Download de pdf met alle kaartjes](#), print ze en knip ze uit

**Download nu je eigen Donkere gedachten-kaartspel**

1.91MB - PDF

