



"SOMS VOEL IK MIJ GEPLET TUSSEN 2 MUREN." | MUHAMMED (22) EN JUSTINE (23)

15-24 jaar

Zit je met vragen na het gesprek tussen Muhammed (22) en Justine (23)? Hier vind je antwoorden!

Stress en angst

✓ Ik voel mij ook soms 'geplet tussen 2 muren'. Wat wil dat zeggen?

Wat Muhammed omschrijft, klinkt als een **angstaanval of paniekaanval**.

Iedereen reageert anders op stress of angst. **Soms reageert je lichaam zo sterk** dat het lijkt alsof er iets ergs aan de hand is.

Dan **voelt het alsof** je een **hartaanval** krijgt, alsof je gaat **flauwvallen** of alsof je **gek** wordt. Of, zoals Muhammed omschrijft, alsof je geplet wordt tussen 2 muren.

[Meer info over paniekaanvallen en wat je ertegen kan doen](#)

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 TEJO

Vind een TEJO in je buurt voor gratis therapeutische hulp. Maak liefst eerst een afspraak via telefoon of mail.

✓ **Ik vind het lastig als ik geen controle heb over een situatie, wat kan ik doen?**

Sommige situaties heb je nu eenmaal niet onder controle. Denk bijvoorbeeld aan hoe iemand reageert op een zot voorstel van jou. Of hoe streng de leerkracht jouw examen gaat verbeteren. Of hoe onze wereld er binnen 100 jaar gaat uitzien.

En dat voelt wel best eng om daar geen controle over te hebben. Maar het is nu eenmaal wat het is.

Jouw steentje?

Als het gaat over **grote dingen** zoals het klimaatprobleem of de coronacrisis: dat kan je zelfs met de beste wil van de wereld **niet in je eentje oplossen**.

Maar je kan jezelf wel de vraag stellen:

“Hoe kan ik mijn steentje bijdragen?”

Want elke bijdrage, hoe klein dan ook, is een stap in de goede richting. En, bedenk eens: als iedereen diezelfde reflex maakt, dan zijn we binnenkort al veel stappen verder!

Leren loslaten

Heb je alles gedaan wat je kon? Dan kan je jezelf niks verwijten en moet je erop vertrouwen dat het wel goed komt.

✓ Wanneer is stress goed?

We zien stress vaak als iets slechts, maar dat is niet per se zo. Je hebt bijvoorbeeld een **gezonde dosis stress nodig om te presteren** en jezelf te overtreffen.

Stel: je hebt een examen. Dat zal de meesten 'stress' geven. Bij sommigen zorgt die stress ervoor dat ze beter gaan presteren: ze zijn alerter dan buiten de examenperiode. Anderen presteren net veel minder goed door die stress.

Stress helpt je ook om **snel te reageren op gevaarlijke situaties.**

Bijvoorbeeld als je in de bergen wandelt en er **plots een beer voor je neus** staat. Dan heeft het geen zin om al je spieren te ontspannen. Dan is het net levensbelangrijk om ons hart in onze keel te voelen bonzen, alert te zijn en juist te reageren.

Stress wil ons dus ook helpen.

Maar stress kan ons alleen helpen [als we ook genoeg ontspannen.](#)

Je kan stress vergelijken met de spanning op een boog om pijlen mee af te schieten. Staat de boog altijd gespannen? Dan wordt het koordje na een tijdje slap. En dan is het moeilijker om je pijl raak te schieten.

Maar laat je het koordje van de boog ook af en toe los, zodat het ontspant? Dan heeft het tijd om te recupereren en is de kans groter dat je volgende keer opnieuw kan raak schieten.

Vandaar dus de uitdrukking 'de boog kan niet altijd gespannen staan'. ;-)

[Lees meer tips en verhalen over stress](#)

Down

✓ Ik heb niet te klagen, maar toch voel ik mij slecht. Hoe komt dat?

Het is niet omdat je niet ergs hebt meegemaakt, dat je je automatisch gelukkig voelt.

'Je slecht voelen' is een **gevoel**. 'Iets meemaken' is een **situatie**. Sommige situaties kunnen je slecht doen voelen, maar dat **valt 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.

✓ Ik voel mij slecht, wat kan ik doen?

Laat het toe

Het allereerste wat je kan doen in die situatie is toelaten en aanvaarden dat je je slecht voelt. Zet bijvoorbeeld een **huilmuziekje** op ;-)

Achterhaal wat je dwars zit

Misschien is het je nog niet helemaal duidelijk waarom je je slecht voelt? Het is daarom goed om eerst te achterhalen wat je dwars zit om dan gericht naar oplossingen te zoeken.

Soms is er geen duidelijke oorzaak en heb je [gewoon een mindere dag](#). Ook dat is oké.

Praat erover

Om je **gedachten op een rijtje** te krijgen, helpt het om met iemand te praten. Denk bijvoorbeeld aan een ouder, een vriend, een sportcoach, leerkracht,

Ook staan elke dag heel wat **vrijwilligers voor jou** klaar om naar jouw verhaal te luisteren. Zie het blokje 'Praat erover': je kan [praten via chat, telefoon, mail of door langs te gaan](#).

✓ Is huilen goed?

Ja, huilen kan **deugd** doen. Je laat gevoelens toe en kropt ze niet op. Dat kan opluchten!

Er zijn **3 manieren om met pijnlijke of negatieve gevoelens om te gaan**:

1. We **onderdrukken** ze: we willen de emotie niet dus laten we ze niet toe. We worden bang en vluchten ervoor of we duwen ze weg. Als je een emotie niet wilt toelaten, zal je er alles aan doen om ze niet te moeten 'voelen'. Je zal bijvoorbeeld 'vluchten' in je schoolwerk, je dag volproppen, alcohol drinken ...
2. We **klampen** eraan **vast**: we willen de emotie niet loslaten en houden er angstvallig aan vast. Je blijft bijvoorbeeld woedend op een vriend die je pijn deed en denkt er de hele tijd aan terug.
3. We **laten ze toe**: door ze op te laten borrelen en gewoon te laten zijn.

De **eerste 2 manieren** zijn **niet zo gezond**: ze zorgen voor stress en zetten ons lichaam onder spanning.

Optie 3 is de beste: pijnlijke gevoelens **aanvaarden** en ze daarna **loslaten**.

Huilen kan een **eerste stap** zijn in het proces van aanvaarden en loslaten.

✓ Ik voel mij nergens thuis. Wat nu?

Heb je het gevoel dat je nergens thuis kunt komen? Dat kan best eenzaam voelen.

Er is **geen kant-en-klare oplossing**, maar zijn hier wel **enkele tips** die je kunnen helpen:

- **Richt je eigen plekje in:** je slaapkamer, een plekje in de tuin, een zeteltje bij het raam ... ergens waar jij jezelf kan zijn
- **Leer de mensen rondom je (opnieuw) beter kennen:** zodra je een band krijgt, voel je je vanzelf meer thuis
- **Geef het tijd:** ben je net verhuisd of van school veranderd? Dan is het normaal dat je je niet meteen op je plaats voelt. Panikeer niet, maar geef het wat tijd. Vaak loopt het vanzelf los.

✓ Ik heb wel soms zelfmoordgedachten, 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 eng zijn**. Gelukkig zijn er heel wat dingen die je kan doen: [hier vind je tips om afleiding te zoeken, erover te praten en hulp te vinden](#).

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

Scheiding

✓ Ik kan het niet vinden met iemand uit mijn plusfamilie, wat kan ik doen?

Je ouder is heel blij met haar of zijn nieuwe partner, maar misschien ben jij dat helemaal niet? Aan jou werd waarschijnlijk **niets gevraagd**. Maar jij moet er wel iets mee, willen of niet ...

Gewoon worden aan een plusouder en zijn of haar kinderen vraagt tijd, soms heel veel tijd.

Misschien ben jij ook **nog verdrietig** over het feit dat je ouders niet meer bij elkaar zijn of hoopte je nog dat ze terug bij elkaar komen?

Het kan ook dat je het **gevoel** hebt dat je ouder **geen tijd meer voor jou** heeft. Of dat er door hen het één en ander verandert in huis en dat er **nieuwe regels** komen waar jij het niet mee eens bent.

Dat is allemaal niet gemakkelijk. En het is **heel normaal als jij daar moeite mee hebt**.

Het is wel heel **belangrijk dat je erover praat met je ouder**. Want misschien weet die niet eens dat jij het er zo moeilijk mee hebt?

Weet je niet hoe je dat moet aanpakken? [Lees deze tips om met je ouders te praten over gevoelige onderwerpen](#).

✓ Mijn ouders gaan scheiden, wat nu?

Hier vind je [info over wat er precies kan gebeuren als je ouders scheiden](#).

Heb je het er **moelijk** mee? Logisch! Er verandert plots veel.

Praat erover met je ouders, met vrienden of met iemand die je niet kent: zie het [blokje PRAAT EROVER](#) op deze pagina.

[Lees meer tips en verhalen rond gescheiden ouders](#)

Psycholoog

✓ 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](#)

[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 gratis je Donkere gedachten-kaartjes

1.91MB - PDF

