



# HOE KAN IK OMGAAN MET DINGEN WAAR IK GEEN CONTROLE OVER HEB?

Door **NokNok** | 11-24 jaar

Sommige dingen 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.

## Wat kan ik wel doen?

Gaat het 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.

[Lees hier enkele tips om te leren loslaten](#)

FOTO: Whereslugo

## PRAAT EROVER



Chat met JAC

Ma-vr: 13-19u.



Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-vr: 16-22u. Wo&za: 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.