



# "IK HEB MOEITE MET MIJ KWETSBAAR OPSTELLEN." | ELISE (23) EN IVO (23)

15-24 jaar

Zit je met vragen na het gesprek tussen Elise (23) en Ivo (23)? Hier vind je antwoorden!

## Kwetsbaarheid en eenzaamheid

### 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 Zelfmoord1813

Op 1813, anoniem en gratis, 24/7



#### Ga langs bij CLB

Ga langs bij het CLB van jouw school



#### Bezoek het forum van Awel

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

## ✓ Ik durf me niet kwetsbaar opstellen, is dat erg?

Het is jammer om een muurtje rond je op te bouwen en mensen niet binnen te laten tot de echte jij. Maar je kwetsbaar opstellen is best eng!

### Waarom is dat zo eng?

Je kwetsbaar opstellen betekent een beetje '**de controle loslaten**'. Dat is op zich al stresserend.

Als je je kwetsbaar opstelt, geef je info over je eigen foutjes of moeilijke gevoelens. En dat houdt **risico's** in: andere mensen zouden die informatie kunnen misbruiken.

### Niet voor 'Jan en alleman'

Het is belangrijk dat je je kwetsbaarheden in de eerste plaats bespreekt **met iemand die je vertrouwt**.

Je hoeft je dus niet tegenover 'Jan en alleman' kwetsbaar op te stellen. Kies enkel de persoon/personen uit die je vertrouwt met je verhaal.

Neem bijvoorbeeld een goede vriend(in), één van je ouders, een broer of zus, een leerkracht, een sportcoach, ... in vertrouwen en vertel hen wat er in je hoofd omgaat.

### Waarom me kwetsbaar opstellen?

Praten over kwetsbaarheden helpt om je **gedachten op orde** te krijgen, je **gesteund te voelen** en ... het helpt je zelf om het **makkelijker los te laten**.

Dus ook al kan het supereng zijn, het loont ook écht!

### Iedereen is kwetsbaar, niemand is perfect

Iedereen voelt zich weleens slecht, twijfelt aan zichzelf of is teleurgesteld in anderen. En dat is dik oké, dat is zeer menselijk.

De kans is dus groot dat als jij je verhaal doet, dat **anderen zich erin herkennen** en ook gelijkaardige zaken hebben meegemaakt.

Je helpt dus niet enkel jezelf vooruit met die dappere eerste stap, maar misschien ook wel de andere?

---

## ✓ Ik voel me soms eenzaam, wat nu?

**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'](#).

## Stress en ontspannen

## ✓ Hoe maak ik tijd voor mezelf?

### Maak een feel-good-lijstje

Op een feel-good-lijstje zet je je **eigen top 10 van activiteiten**.

Zet er **dingen op die je ontspannen**, zoals:

- Serie kijken
- Boek lezen
- Sporten
- Wandelen
- Bad nemen
- ...

En wissel af met **dingen die je nog nooit geprobeerd hebt**, zoals

- Dessertje maken
- Blog maken
- Spagaat leren
- Instrument leren
- ...

Want nieuwe dingen uitproberen kan ook je batterijen opladen. [Nood aan inspiratie? Check de Me-Time oefening op NokNok.be](#)

### Neem je agenda erbij

Vergeet niet om je me-timemomentjes **ook écht in te plannen**: op een vaste dag of als je voelt dat je er nood aan hebt.

Schrijf het in een boekje, maak een bokaal met losse papiertjes, maak een notitie in je gsm, of doe de [Me-Time-oefening op NokNok.be](#).

### Me-time helpt tegen piekeren

Regelmatig ontspannen helpt om je goed in je vel te voelen. Je kunt dan beter om met stress en piekert minder. Zeker in drukke periodes is tijd voor jezelf maken extra belangrijk!

[Vind meer info op NokNok.be](#)

---

## ✓ Helpt sport om te ontspannen?

Ja, zeker! Maar je **hoeft niet intensief te sporten** om te ontspannen en te ont-stressen. **Gewoon bewegen** zoals wandelen of fietsen, helpt ook om te ontspannen.

### Stress vermindert

**Bewegen** zorgt ervoor dat bepaalde delen in je hersenen geprikkeld worden zodat er **minder stresshormonen** vrijkomen in je lijf. En minder stresshormonen = minder stress.

Bewegen heeft ook nog **andere voordelen**:

- Je kunt je **hoofd** helemaal **leegmaken**
- Je spieren, longen en botten worden **sterker**
- Je hebt **minder kans** om **ziek** te worden
- Je **piekert minder**

### In de natuur

Wist je trouwens dat je **extra ontspant** als je **in de natuur** gaat bewegen? Zoek dus een park, een laan met bomen of een tof weggetje op het platteland om te sporten of bewegen!

### Plan beweegmomentjes in

Neem tijd om te bewegen en plan je sport- en beweegmomenten ook in. Niet enkel fysiek, maar ook mentaal zal je snel merken dat het werkt.

---

## ✓ Zijn dutjes overdag een goed idee?

**Nee**, want dan val je 's **avonds moeilijker in slaap**. Maar wil je **toch een dutje** doen? Doe dat dan **max. 20 minuten** en **vóór 16 uur**.

[Lees hier meer info over dutjes](#)

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

### Faalangst en piekeren

## ✓ 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](#)

---

## ✓ Ik leg de lat soms te hoog voor mezelf, wat kan ik daaraan doen?

Soms leg je jezelf veel druk op en wil je steeds dat alles tiptop in orde is? Dat is een mooie eigenschap! Maar als het voor jezelf te veel wordt, dan is het beter om te leren loslaten.

Hoe? Stel jezelf volgende vraag: "**Gaat de wereld vergaan als ik dit nu eens niet 100% perfect doe?**"

De kans is héél groot dat het antwoord 'neen' is. Dan is het ook niet nodig om je onnodig druk te maken.

Moraal van het verhaal: 'goed genoeg' is vaak ook goed.

---

## ✓ Hoe kan ik beter leren loslaten?

Loslaten is iets wat je bijna **dagelijks** doet. Meestal merk je dat niet op omdat de dingen die je aan je voorbij laat gaan, klein en weinig betekenisvol zijn.

Maar loslaten is niet altijd zo evident. Bijvoorbeeld als je mensen of dingen moet loslaten:

- die heel belangrijk voor je zijn
- die je nauw aan het hart liggen
- waar je veel in hebt geïnvesteerd (emotioneel of financieel)
- die zorgden voor houvast en vertrouwd aanvoelen
- die zorgen voor goede herinneringen
- ...

### Laat emoties toe

Op het moment dat je moet loslaten zal je misschien **heftige emoties** voelen. Verdriet, boosheid, schaamte, ... Noem maar op.

Die gevoelens zijn heel **normaal**.

Eerst word je **overmand door emoties** en weet je niet wat je moet doen zonder die dingen of persoon. Loop niet weg van die emoties: **laat ze toe**, want ze zijn een deel van het proces.

Bijvoorbeeld: stel, jouw relatie loopt heel slecht. Dan is het allereerst belangrijk dat je je eigen gevoelens hierbij erkent en ze niet wegcijfert of vermijdt. Laat het toe dat je je verdrietig voelt. Of onaantrekkelijk. Of oninteressant. Of .... **Het is oké om dat te voelen**.

Voel je de **nood om te huilen**? Doe gerust! Laat het er eens allemaal uit.

### Besef waar je geen controle over hebt

In de wereld zijn er 3 dingen:

- Dingen waar je **volledige controle** over hebt.
- Dingen waar je **geen controle** over hebt.
- Dingen waar je **een beetje controle** over hebt.

Alles waarover je **geen controle** hebt, **laat je beter los**. Het heeft niet veel zin om er vat op te proberen krijgen. Het enige wat je kan doen, is loslaten.

Het besef dat je die dingen of mensen moet loslaten is een belangrijke stap in het loslatingsproces.

Tuurlijk kan je ook de positieve dingen (vb. van een relatie) koesteren. Maar een deeltje van jou zal ook moeten loslaten om verder te gaan met je leven en opnieuw gelukkig te zijn.

### Omarm wat er is

Het kan lijken alsof je wereld op instorten staat, maar **tegelijk gebeuren** er sowieso ook **mooie dingen** rondom jou.

Bijvoorbeeld: je vriend(in) troost je als het gedaan is met je lief, de zon schijnt, je buurman lacht vriendelijk naar jou, ...

Als je het moeilijk hebt, zie je die dingen niet altijd. Toch zijn ze er continu rondom jou.

Probeer er je **aandacht** op te richten. En, schrijf het eventueel op zodat je er nog bewuster mee bezig bent.

**Tip: probeer eens mindfulness uit**

Heb je het gevoel dat bepaalde gedachten rondjes blijven draaien in je hoofd en dat ze je in de ban houden? Dan kan je eens [mindfulness](#) uitproberen.

Bij mindfulness leer je dat **gedachten ook gewoon maar gedachten** zijn en dat je er niet perse gewicht moet aan hangen. Het zijn 'maar' gedachten. En ze kunnen ook nog eens fout zijn.

Heb je last van vervelende gevoelens, zoals angst, onzekerheid of boosheid? **Zet ze dan in gedachten op een bootje en zie ze wegdrijven.**

Sommige bootjes drijven snel weg, terwijl andere ietsje langer blijven hangen. Er komen bovendien altijd nieuwe bootjes bij. Ook die drijven voorbij.

---

## ✓ Ik heb faalangst, wat kan ik doen?

Bij faalangst ben je zo bang om niet te slagen voor bijvoorbeeld een toets, dat je blokkeert. Je haalt daardoor misschien minder punten dan je eigenlijk kan halen. Gelukkig kan je aan faalangst werken!

### Adem langzaam

Ben je in paniek als er een test voor je ligt? Probeer dan rustig in en uit te **ademen door je buik**. Zo herinner je je de leerstof beter.

Oefen bijvoorbeeld eens met [deze ademhalingsoefeningen](#).

### Positief starten

**Start** met hetgeen waar je **minst moeite** mee hebt, zoals de makkelijkste vragen van een toets.

Met een goed gevoel beginnen, **geeft zelfvertrouwen** en doet zin krijgen om verder te doen.

### Anders denken

Probeer je gedachten om te vormen van een negatieve 'ik-kan-het-niet'-insteek naar een positieve '**ik-ken-er-iets van, ik-maak-er-het-beste-van**'-insteek.

Je kan het **motto van Pippi Langkous** volgen: "Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan!"

Herhaal die zin tot je hem niet meer uit je hoofd krijgt en hem echt gelooft.

### Leg de lat wat lager

Faalangst komt vaak voor omdat je voor jezelf de lat te hoog legt. Probeer eens **tevreden** te zijn met wat **minder goede punten**.

Zo wordt de druk om het goed te doen minder groot en heb je minder stress.

### Voor fouten hoef je je niet te schamen

Fouten maken hoort bij het leven. Iedereen heeft wel eens een mislukking. Dat wil niet zeggen dat je een mislukking bent!

### Durf hulp te zoeken

Faalangst **komt vaak voor**, je bent niet de enige.

Gelukkig kan je eraan werken. Maar soms is dat moeilijk op je eentje. **Vertel je verhaal aan je ouders, vrienden of aan een leerkracht**.

Je kan ook terecht bij [iemand van het CLB](#). Die kan je verder op weg helpen.

## Zelfmoordgedachten



## ✓ Ik heb zelfmoordgedachten, wat nu?

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](#).

---

## ✓ Waarvoor kan ik terecht bij de Zelfmoordlijn, Tele-onthaal en het CLB?

Het zijn 3 **gratis** hulplijnen, waarmee je **anoniem** kan **praten** via bijvoorbeeld telefoon, chat of mail.

- **Heb je zelfmoordgedachten** of maak je je **zorgen over iemand** met zelfmoordgedachten? [Contacteer dan Zelfmoordlijn1813](#)
  - Je kan chatten, bellen, mailen of het forum bezoeken.
  - De telefoonlijn is 24/7 open: [bel 1813](#)
- Bij [Tele-onthaal](#) kan je met **alle vragen** terecht
  - Je kan chatten of mailen
  - De telefoonlijn is 24/7 open: [bel 106](#)
- [Het CLB](#) is verbonden aan je school, maar je kan er alle vragen stellen, niet alleen over school
  - Je kan chatten, bellen, mailen of **op bezoek gaan**

Er zijn **nog heel wat hulplijnen** waar je gratis en anoniem je vraag kan stellen of je verhaal delen: [vind hier de hulp die je nodig hebt](#)

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

### 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 iemand het weet?

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.

[Deze 'do's en don'ts' kunnen je helpen](#)

---

## ✓ **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

