



# MET WIE KAN IK PRATEN OVER HOE IK MIJ VOEL?

Door **Awel** | 11-24 jaar

Je hart luchten kan zoveel deugd doen. Maar je **kan je zorgen niet bij iedereen kwijt**. Je wil iemand die warm reageert, je niet veroordeelt, en die je verhaal niet zomaar doorvertelt. Wie in jouw omgeving zou **voor jou een goede vertrouwenspersoon** kunnen zijn?

## Oma, BFF of psycholoog, het maakt niet uit

Het maakt niet uit wie je vertrouwenspersoon is, zolang je zeker weet dat die het **oprecht goed met je voor** heeft.

Het kan je **beste vriend** zijn of je **oma**, een **leerkracht**, je **ouders**, een **psycholoog**, een **leider** in de jeugdbeweging ...

## Twijfel je of je iemand kan vertrouwen?

Begin er dan niet meteen over, maar **tast eerst eens af** hoe die persoon zou reageren:

- Wat vind jij van ...?
- Een vriendin van mij maakte ... mee.

**Zie hoe de andere reageert.** Luisteren ze en/of vragen ze door? Dan kan je wel meer vertellen en zeggen dat het over jezelf gaat.

## Vraag af en toe of het oké is dat je iets deelt

Let op dat je die persoon **niet in een moeilijke positie** brengt, bijvoorbeeld:

- Het is voor je tante waarschijnlijk **niet gemakkelijk om iets te verbergen** voor jouw mama.
- Je muzikleraar **voelt zich misschien niet geschikt** om jou echt te ondersteunen.
- Je beste vriendin leeft waarschijnlijk erg met je mee, maar **vindt het soms zwaar** worden.

Vraag je vertrouwenspersoon af en toe of het oké is als je iets deelt.

Gaat het over iets heel belangrijks in je leven? Dan kan het een goed idee zijn om dit te delen met de mensen die het dichtst bij je staan, zoals je ouders, je opvoeders of andere huisgenoten. Zij hebben immers **meer vat** op je situatie **dan iemand die erbuiten** staat.

## Anoniem je hart luchten

Ben je **bezorgd** dat iemand je verhaal **doorvertelt**? Een **psycholoog** en een **huisarts** hebben **zwijgplicht**.

Je verhaal is er dus extra veilig.

## PRAAT EROVER



### 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.



### Chat met Awel

Ma, di, do, vr: 17-22u. Wo, za: 16-22u. Je kan even in de wachtrij terechtkomen.



### Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u



### Bezoek het forum van Awel

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



### Ga langs bij JAC

Zoek een JAC in je buurt. Een JAC-hulpverlener luistert graag naar je verhaal.

Vertel je jouw zorgen **liever niet face to face** aan iemand? Je kan [bellen, chatten of mailen met Awel](#), een beetje zoals een **anonieme vriend**. Je kan er je hart luchten zonder dat je hoeft te vertellen wie je bent.

### **Op zoek naar een maatje?**

Ben je op zoek naar een maatje? Lees dan: [Hoe maak ik vrienden?](#)

### **Durf te delen**

Heb je jouw vertrouwenspersoon of -personen gevonden? Dan moet je ook **durven vertellen wat je dwars zit**.

**Geef jezelf** daar de **tijd** voor.

Soms kan het helpen om je gevoelens en gedachten eerst eens neer te **schrijven**, voor jezelf. Je kan zo'n briefje ook afgeven aan jouw vertrouwenspersoon.

Of misschien zijn er wel **andere stapjes** die jou helpen om alsmat **opener** te zijn over wie je bent? Je kan social media posts of story's delen die je raken, bijvoorbeeld. Op die manier zeg je onrechtstreeks wat je voelt of denkt.

FOTO: Kate Kalvach