



IK HEB IETS ERGS MEEGEMAAKT, WAT NU?

Door Youth in Transition - KU Leuven | 11-24 jaar

Gun jezelf tijd: verwerking gaat in golven

Iets ergs meemaken is heel **persoonlijk** en kan je hele **wereld op zijn kop** zetten. Het **kan** ook een **trauma** zijn.

Het is heel **normaal** als je je daarna een **hele tijd niet goed voelt**. Je lichaam en geest hebben tijd nodig om wat er gebeurd is te verwerken.

Die **verwerking gaat in golven**: het ene moment zal je je misschien veel beter voelen en denken dat je het volledig achter je hebt gelaten. Het andere moment ben je weer heel verdrietig of bang en zit je er opnieuw 'middenin'.

Mensen zeggen soms: "Het leven gaat door". Ze hopen dat ze je zo een beetje kunnen oppeppen. Dat is natuurlijk goed bedoeld, je hebt **vooral tijd nodig**. Hoe lang dit precies is, is voor iedereen anders.

Triggers zijn normaal

Een **situatie die lijkt op wat jij hebt meegemaakt**, kan jou een **slecht gevoel** geven. Dat is niet altijd terecht.

Een voorbeeld:

*Op een avond liep Lisa **alleen terug van een feestje naar huis**. Op haar weg kwam ze een **jongen tegen met een zwarte hoodie met kap**. Deze jongen **probeerde haar te overvallen**. Lisa kon gelukkig net **op tijd weggrennen**.*

*In de weken en maanden **na dit voorval denkt** Lisa vaak dat ze de **overvaller weer ziet** telkens ze iemand ziet met een zwarte hoodie met kap aan de overkant van de straat. Ze voelt zich **onveilig en bang**. Als ze dichterbij komt, ziet ze dat het helemaal **iemand anders** is en dat ze zich dus heeft **vergist**.*

In dit verhaal is de **zwarte hoodie met kap een trigger** die ervoor zorgt dat Lisa zich opnieuw voelt zoals op de avond dat ze de jongen tegenkwam. Een trigger kan ook een **geur of geluid** zijn.

Lisa kan beginnen twijfelen aan zichzelf en **denken dat ze 'gek' wordt** omdat ze overal de jongen ziet terwijl het telkens iemand anders is, maar **dat is normaal**.

Heb of krijg je hier last van? Het **kan vanzelf overgaan**. Als het je heel erg stoort, kan je contact zoeken met **hulpverlening**: zij kunnen **jou helpen om hiermee te leren omgaan**.

Vind een uitlaatklep

Praat erover

Sommige mensen **voelen zich beter** als ze kunnen **vertellen** wat hen is overkomen. Niet één keer, maar vaak **meerdere keren**.

PRAAT EROVER



Chat met Awel

Maandag-zaterdag 18:00-22:00 uur. Je kan even in de wachtrij terechtkomen.



Mail met JAC

Antwoord binnen de 3 werkdagen



Ga langs bij CLB

Ga langs bij het CLB van jouw school



Bel met Zorgcentra na Seksueel Geweld

24/7 bereikbaar. Klik op het huisje in jouw provincie voor het telefoonnummer.

Je kan misschien een **persoon die jij vertrouwt** aanspreken en jouw verhaal delen. Dit kunnen jouw ouders zijn, maar ook een goede vriend of vriendin, jouw opa, een buurvrouw, een leerkracht, je huisarts of [het CLB](#), als je in het secundair zit.

Praat je liever met **iemand die je niet kent**? [In het blokje 'Praat erover'](#) vind je mensen die graag naar jou luisteren.

Liever niet praten?

Niet iedereen vindt het **gemakkelijk** of **helpend** om te praten over wat gebeurd is.

Je kan proberen om je gedachten en gevoelens **op te schrijven** of een **creatieve uitlaatklep** te zoeken, bijvoorbeeld met een **tekening**, **muziek**, noem maar op. Dat is niet voor iedereen hetzelfde. **Zoek iets wat voor jou werkt.**

Maakte jij seksueel misbruik, mishandeling of verwaarlozing mee?

Maakte je seksueel misbruik, mishandeling of verwaarlozing mee? Je vindt meer **info** en een **luisterend oor** op [Nupraatikerover.be](#).

Seksueel misbruik betekent dat iemand je dwingt tot seksueel contact. Dat hoeft geen seks te zijn. Ook als je gedwongen wordt om naar seksuele foto's te kijken, is dat seksueel misbruik. [Lees hier wat allemaal onder seksueel misbruik valt](#)

Bij **mishandeling** en **verwaarlozing** gebruikt iemand hun macht tegenover jou. Het gaat dus niet alleen om lichamelijk geweld (bijv. slaan). Ook als iemand je kleineert, kan dat mishandeling zijn. [Lees hier wat allemaal onder mishandeling of verwaarlozing valt](#)

Lees ook:

- [Waar vind ik hulp bij seksueel misbruik?](#)
- [Mogen mijn ouders me slaan?](#)
- [Slachtoffers van tienerpooiers, hoe herken ik ze?](#)

FOTO: Roman Bilik