



WAT KAN IK DOEN OM ERBIJ TE HOREN?

Door **Awel** | 11-24 jaar

Aanpassen en jezelf blijven

Je wil bij een groep horen? Dan is het belangrijk om je **een beetje aan te passen**. Maar let op. Je moet **ook genoeg jezelf kunnen blijven**.

Moet je jezelf heel erg veranderen? En hoor je er dan misschien nog niet bij? Dan is het niet oké. Het is beter om dan te **stoppen met proberen**.

Het lukt niet

Je wil graag bij een groepje horen, maar het lukt niet. [Ze sluiten je uit](#), negeren je. Misschien word je zelfs gepest.

Waarschijnlijk heb je **al van alles geprobeerd**. Je draagt de juiste kleren. Je bent vriendelijk. Of je doet misschien net een beetje stoerder. Toch moeten ze je niet.

Dat kan heel zwaar zijn. Je voelt je misschien gefrustreerd, boos, verdrietig of [eenzaam](#).

Wat kan je doen?

Het kan dat je gewoon pech hebt. Is er **op school niemand** met wie het echt klikt? **Probeer dan op andere plaatsen vrienden te maken**. Weet je dat er op een andere school wel mensen zijn met wie het klikt? Je kan eventueel veranderen van school.

Soms moet je eerst [aan je zelfvertrouwen werken](#). Net zolang tot je weer voelt: "Ik ben de moeite waard!"

[Mensen die jou een goed gevoel geven over jezelf?](#) **Breng daar tijd mee door.**

Misschien zijn dat je ouders, een neef, een meisje uit je buurt, een leidster uit de jeugdbeweging, een leerkracht in de muziekschool, de coach van je volleybalploeg of een leerling uit het jaar boven je.

Je kan ook **professionele hulp zoeken**. Dan gaat iemand samen met jou op zoek: wat kan er anders zodat ook jij een goed leven kan hebben? Je kan bijvoorbeeld terecht bij het [JAC](#). Dat is gratis en vaak ook anoniem.

FOTO: [Tim Mossholder](#)

PRAAT EROVER



Chat met Awel

18-22u. Je kan even in de wachtrij terechtkomen.



Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-vr: 16-22u. Wo8za: 14-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Mail met Awel

Antwoord binnen de 3 dagen (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.