



IK MIS MIJN VRIENDEN VAN VROEGER. WAT NU?

Door Awel | 11-19 jaar

Mis je je **vrienden uit de lagere of middelbare school**? Het is heel **normaal** dat je je zo voelt.

Je hebt **jarenlang zowat iedere dag doorgebracht met dezelfde mensen** in dezelfde klas. Sommigen zijn je beste vrienden geworden. Anderen vind je niet eens zo leuk, maar ze zijn wel **vertrouwd**.

Het was een voorspelbare wereld. Je wist van iedere dag hoe die er uit zou zien. Je wist van iedere klasgenoot hoe hij zich zou gedragen. En **je kende je eigen plaatsje** daarbinnen.

En dan komt die **grote overgang**. Je gaat naar de middelbare school. Je gaat naar het hoger onderwijs of je gaat werken. Alles is nieuw en spannend. **Onzeker, maar ook vol kansen**.

Een **paar van je vrienden gaan mee naar die nieuwe school**? Dat maakt het wel iets gemakkelijker. Maar **het blijft ook dan opnieuw beginnen**. Vertrouwd geraken met nieuwe klasgenoten, een nieuwe school, een andere indeling van de dag... en **uitzoeken wat jouw plaatsje daarbinnen is**.

Jijzelf en je oude vrienden veranderen misschien ook. [Het kan dat het niet meer klikt](#).

Hoe ga ik daarmee om?

1. Laat het verdriet toe

Het wordt hoe dan ook **nooit meer zoals vroeger**. En **je mag daar zeker verdrietig om zijn**.

2. Koester herinneringen

Hopelijk hebben jullie samen een mooi **overgangsritueel** gehad. Bijvoorbeeld een proclamatie, een afscheidsfeest, een reis met de laatstejaars ... en heb je daar mooie herinneringen aan overgehouden.

Koester die herinneringen en **geef ze een plaatsje**. Hang die klasfoto maar uit!

3. Hou contact met je beste vrienden

Probeer ook contact te houden met je beste vrienden. Dat is **niet altijd gemakkelijk** als jullie andere keuzes gemaakt hebben. Als je vrienden bijvoorbeeld naar een andere school gaan, in een andere stad gaan studeren, of jij gaat werken en je vrienden studeren voort.

Het **zal niet zo intens zijn als vroeger**. Maar je kan elkaar volgen op sociale media, elkaar opbellen, afspreken in het weekend...

4. Maak ook nieuwe vrienden

PRAAT EROVER



Chat met Awel

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



Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u



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.



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.

Maak ook nieuwe vrienden. Een nieuwe school, gaan werken... Je krijgt volop de kans nieuwe mensen te ontmoeten. Het vraagt meestal wat tijd om een nieuwe vriendschap te smeden. Maar **geef het een kans en heb geduld.**

FOTO: Motherly