



DE PROBLEMEN VAN MIJN VRIEND(IN) MAKEN MIJ OOK ONGELUKKIG. WAT KAN IK DOEN?

Door **Awel** | 11-24 jaar

Soms zijn de problemen van een vriend(in) te zwaar. Vaak gaat het over **problemen** die die **niet zelf of niet zonder de hulp van een volwassene kan aanpakken**.

Bijvoorbeeld:

- *Er is veel ruzie thuis tussen de ouders van je vriend. Hij voelt zich erg ongelukkig door het dagelijkse geroep.*
- *Je vriendin heeft een liefde dat zwaar verslaafd is aan drugs. Ze lijkt meegesleurd te worden. Je maakt je grote zorgen.*
- *Of je vriend heeft heel veel last van sombere buien. Hij vertrouwt je toe dat hij zichzelf slaat en zelfmoordgedachten heeft.*

Ik heb beloofd om aan niemand iets te vertellen ...

Vaak heb je **beloofd** aan je vriend(in) **dat je aan niemand iets zou vertellen**. Dat wat die aan jou toevertrouwd heeft jullie geheim blijft.

Maar maak je je **grote zorgen**? Word je **zelf somber of ongelukkig** door de problemen van iemand anders? Dan **mag je deze belofte verbreken**.

En **roep dan de hulp van een volwassene in**. Het belangrijkste is dat je vriend(in) de nodige hulp krijgt. En dat de zorgen van jouw schouders genomen worden.

Aan wie kan ik hulp vragen?

- Heb je een goede relatie met je **ouders of voogden**? Dan kan je het aan hen vertellen.
 - Zij kunnen de last van je overnemen.
 - Zij kunnen bekijken wat er nodig is om jouw vriend(in) te helpen.
- Je kan ook een zorgleerkracht of een andere **leerkracht** op de hoogte brengen.
 - Leerkrachten hebben geen **beroepsgeheim**. Wat je aan hen vertelt, **mogen ze doorvertellen**.
 - Maar als ze dat doen, is het meestal met de bedoeling om jouw vriend(in) te helpen. Ze kunnen bijvoorbeeld afspreken met andere leerkrachten dat jouw vriend(in) bepaalde taken of huiswerk of examens niet hoeft te maken totdat het probleem minder erg is.
- Medewerkers van het **CLB**, **JAC** en **TEJO** hebben **wel beroepsgeheim**.
 - Je kan hen gratis contacteren, vaak ook anoniem, en het probleem van je vriend(in) met hen bespreken.
 - Of je kan je vriend(in) aansporen om zelf contact met hen op te nemen.
- Wordt je vriend(in) **mishandeld**? Dan kan je ook, eventueel anoniem, contact opnemen met het **Vertrouwenscentrum Kindermishandeling**.
 - Zij kunnen naar jou luisteren, maar ook ingrijpen om je vriend(in) te helpen.

PRAAT EROVER



Chat met Awel

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



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.



Mail met JAC

Je krijgt een antwoord binnen de 2 werkdagen



Bezoek het forum van Awel

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



Ga langs bij TEJO

Vind een TEJO in je buurt voor gratis therapeutische hulp. Maak liefst eerst een afspraak via telefoon of mail.

Wat als mijn vriend(in) geen hulp wil?

Het kan dat je alles gedaan hebt wat je kon om een vriend(in) te helpen, maar dat die geen enkele hulp wou aanvaarden. Je bent dan **geen slecht mens als je de vriendschap eventueel wil [beëindigen](#)**.

FOTO: Jon Tyson