



# MIJN VRIENDEN BEGRIJPEN NIET DAT IK VEEL PROBLEMEN HEB. WAT NU?

Door **Awel** | 11-24 jaar

Het is erg jammer als je geen zorgeloze jeugd hebt. Of als er in je leven dingen gebeuren die je erg **verdrietig, boos of ongelukkig** maken.

## Vind iemand die jou wel begrijpt

Eerst en vooral moet jij iemand vinden die jou wél begrijpt, die wél naar jou kan luisteren en die jou eventueel kan helpen om bepaalde problemen aan te pakken.

- Als je **vrienden geen gelijkaardige problemen** hebben, dan kan het écht **moeilijk zijn voor hen om te begrijpen** hoe jij je voelt. Ze willen het misschien wel, dat lukt niet altijd.
- Het kan ook dat ze jou **wel willen helpen, maar niet weten hóé**. De problemen zijn te veel, te groot, te zwaar ... Dan voelen ze zich machteloos. En dat is geen fijn gevoel.
- **Opgelet:** hier komt een **pijnlijke boodschap! Wie problemen heeft en zich somber voelt**, is jammer genoeg **niet altijd even fijn gezelschap**.
  - Natuurlijk moet je je hart eens kunnen luchten bij je vrienden! Je hoeft ook helemaal niet te doen 'alsof'. Je mag je best eens slecht in je vel voelen, ook bij je vrienden.
  - Maar **zorg dat je niet chagrijnig of onvriendelijk of gemeen tegen hen doet**. Zeker als zij niet de oorzaak van jouw problemen zijn. Als je dat wel doet, dan kan het zijn dat je vrienden afstand van je nemen.

Daarom is het soms beter om te praten met een volwassene:

- Misschien heb je ergens een familielid of een buur, een coach op de club, een leerkracht op school, een leider in de jeugdbeweging ... Iemand die je kan vertrouwen. Iemand aan wie jij je problemen kunt vertellen.
- Toegegeven, het is soms moeilijk om je problemen te vertellen aan iemand die je kent. Je kan gelukkig **ook anoniem en gratis hulp** zoeken, bijvoorbeeld bij het [CLB](#), het [JAC](#) of [TEJO](#). Zij kunnen je ook een tijdje begeleiden tot het goed genoeg gaat.

## Je hebt iemand gevonden die je kan helpen?

Dan gaat het **waarschijnlijk ook vanzelf weer beter met je vrienden**. Er valt een last van jouw schouders. Je voelt je niet meer de hele tijd ongerust of ongelukkig.

Ook bij je vrienden is er een beetje opluchting. Oef! Er is iemand die jou helpt! Ze kunnen nu misschien beter luisteren, want het machteloze gevoel is weg. En er zijn ook weer meer fijne en blij momenten met elkaar omdat jij je beter in je vel voelt.

Nee, je voelt je nog erg **gekwetst** door hen?

## PRAAT EROVER



### Chat met CLB

Open ma/di/do: 17-21u. Wo: 14-21u. Schoolvakanties: ma/di/wo/do: 14-21u. Een chatgesprek is anoniem.



### 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.



### Bezoek het forum van Awel

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



### Mail met JAC

Je krijgt een antwoord binnen de 2 werkdagen



### Ga langs bij TEJO

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

