



HOE HOU IK CONTACT MET FAMILIE OF VRIENDEN OP AFSTAND?

Door **Tumult** | 11-24 jaar

Moest je verhuizen naar een andere stad in je land? Of moest je jouw land verlaten?

Je bent weg van je familie en vrienden. Misschien voel jij je **eenzaam** en **mis** je jouw familie en vrienden ... Dat is heel **normaal**. Je bent **niet de enige!**

Gelukkig is er **internet!** Zo kan je contact houden met familie en vrienden op afstand. Hier zijn enkele tips!

1. Stuur een bericht

Met een 'messaging app' kan je:

- **berichten met tekst of spraak** sturen
- **bellen**
- **video-bellen**
- **foto's en video's** sturen

Deze apps zijn gratis:

- Facebook Messenger
- Signal
- Telegram
- WhatsApp

Voor Facebook Messenger heb je een account op Facebook nodig. Voor de andere apps heb je een telefoon-nummer nodig.

2. Volg en like op sociale media

Vanaf 13 jaar kan je een account maken op sociale media.

Zo weet je **wat je vrienden en familie doen**. Je kan hun foto's en video's **leuk vinden** en er **commentaar** op geven.

Je kan contact houden via:

- Facebook
- Instagram
- Snapchat: je foto's of filmpjes verdwijnen als de ander die ziet.
- TikTok: korte video's

Je kunt ook **proberen nieuwe vrienden te maken** op school of op het werk. Of je kan meedoen met activiteiten van een club voor jongeren of een hobby zoeken.

Hoe hou jij contact met familie of vrienden?

Wat zijn jouw tips voor andere jongeren?

PRAAT EROVER



Chat met Awel

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



Ga langs bij JAC

Zoek een JAC in je buurt. Een JAC-hulpverlener luistert graag naar je verhaal.



Mail met Awel

Antwoord binnen de 3 dagen (72u).



Bel met Awel

102. Maandag, dinsdag, donderdag, vrijdag 16:00-22:00 uur. Woensdag en zaterdag 14:00-22:00 uur. Je kan even in de wachtrij komen.



Bezoek het forum van Awel

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

STUUR JE TIP IN

Lees ook:

- [Het verhaal van Wasim \(18\): "Ik ging weg. En mijn vrienden bleven in Afghanistan. Dat vond ik het moeilijkste."](#)
- [Ik mis mijn vrienden van mijn vorige school. Wat nu?](#)
- [Alles over sociale media](#)