



HOE HERKEN IK WAT IK VOEL?

Door **Awel** | 20-24 jaar

Weet je niet goed wat je voelt? Dan is het vaak moeilijk om met dat gevoel om te gaan. Het kan helpen om je **gevoelens** of **emoties op te schrijven**.

Ben je bijvoorbeeld boos? Dan kan je jezelf kalmeren door goed in en uit te ademen.

Schrijf je gevoelens neer om ze te herkennen

Noteer elke avond:

- **Welke emoties** je die dag hebt gevoeld. Dit hoeft niet juist te zijn. Zie het als een **oefening**.
- **Waarom** je denkt dat je die emoties voelde.
- **Waar in je lichaam** je die emoties voelde.

Bijvoorbeeld:

- 'Ik voelde mij vandaag zelfzeker omdat een leerkracht mij een compliment gaf. In mijn borstkas voelde het alsof ik groeide.'
- 'Ik voelde mij teleurgesteld want een van mijn vrienden kan niet afspreken. In mijn hoofd werd alles zwaar.'
- 'Ik ben trots omdat ik in dit boekje schrijf. Ik voel dat mijn schouders laag en rustig hangen.'

Tip: kies een **leuk boekje** uit of gebruik **notities in je gsm**. Zo haal je er **meer plezier** uit.

Schrijf je niet graag? Dit kan je ook doen:

- Je gevoelens proberen **tekenen**
- Een **geluidsopname** maken waarin je je gevoelens beschrijft of over je dag vertelt
- Een **tabel met emoji's** afprinten en elke avond omcirkelen welke emoji het best je gevoel beschrijft
- Naar een **muzieknummer** zoeken of luisteren dat bij je gevoel past
- ...

Doe het samen met vrienden

Daag je vrienden uit om mee te doen. Je kan een '**check-in**' doen aan het begin van de dag of een '**check-out**' op het einde van de dag.

Dan check je bij je vrienden hoe zij zich voelen en vertel je zelf hoe jij je voelt. Dat kan in een berichtje, of door emoji's te sturen.

Vraag iemand om mee na te denken

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 Awel

Antwoord binnen de 72u



Bezoek het forum van Awel

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

Een ander idee: vraag iemand die je vertrouwt om **mee na te denken**. Bijvoorbeeld: 'Soms begin ik uit het niets te wenen. Ik heb geen idee wat er scheelt. Weet jij wat het kan zijn?'

Mensen die **niet in je situatie** zitten, **zien soms beter** wat er gebeurt. En soms doet het ook gewoon **deugd** als je met iemand kan **praten**.

Wat als altijd dezelfde emotie mij overvalt?

Overvalt jou altijd **dezelfde emotie**? Voel je elke keer een **fysieke reactie**? Ga daar dan mee aan de slag:

- **Wanneer** overvalt die emotie jou? Merk het op.
- **Sta** er even bij **stil**.
- **Ga pas verder** met je dag als je **tot rust** bent gekomen.

Geraak je er zelf niet aan uit? [Praat er dan over met iemand die je vertrouwt](#).

Na een tijdje leer je je **signalen** en **gevoelens beter herkennen**. Je merkt bijvoorbeeld dat je onzeker wordt [als je een perfecte foto ziet passeren op Instagram](#).

Dat helpt je om **met je gevoelens om te gaan**, op een **manier die voor jou werkt**. Zo kan je het profiel dat de perfecte foto postte, ontvolgen of dempen.

Als je je **gevoelens herkent**, kan je dus **sneller ingrijpen**. Je kan bijvoorbeeld aan mensen vragen om je even met rust te laten als je wat overprikkeld bent.

Of heb je [last van examenstress](#)? Dan kan je je medestudenten vragen om voor het examen even over iets helemaal anders te praten. Zo kunnen zij er rekening mee houden.

Ontdek ook:

- [hoe je kan omgaan met stress](#)
- [hoe je kan omgaan met een dipje](#)

Iedereen reageert anders op emoties

Wat jij voelt en hoe je daarmee omgaat, is heel **persoonlijk**. Sommige mensen klappen dicht als ze zenuwachtig zijn. Anderen beginnen te bibberen, en nog anderen babbelen aan één stuk door.

Hoe jij reageert is dus niet hetzelfde als hoe iemand anders op een emotie reageert.

Je moet vooral **jezelf goed leren kennen**. Dat vraagt veel **oefening**.

En dan nog kunnen gevoelens af en toe te veel zijn. **Niemand heeft gevoelens ooit volledig onder controle**.