



"Ik zie vaak video's die me vertellen hoe ik een 'perfecte man' moet zijn. Dat maakt me onzeker." | Roan (18 jaar)

Roan ziet vaak filmpjes van mensen die zichzelf gezondheidsgoeroe's noemen. Ze geven advies over hoe je een 'perfecte man' moet zijn.

Door die video's twijfelt Roan aan zichzelf. Hij merkt dat hij ook minder snel op mensen afstapt en afstandelijker is geworden.

Hij wil graag zichzelf blijven en terug meer durven, zoals vroeger. Daarom probeert hij die content uit zijn feed te krijgen.

Check in deze video hoe hij daarmee omgaat:

Praat erover



Chat met Awel [↗](#)

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



Bel met JAC

Kies het JAC dat je wil bellen. Elk JAC heeft andere openingstijden.