



WAT KAN IK DOEN ALS IEMAND ZICH SLECHT VOELT?

Door Pimento | 11-18 jaar

Als iemand die je graag ziet zich slecht voelt, dan ben je bezorgd en wil je graag helpen. Maar hoe?

Soms weet je hoe je kan helpen. Door superpraktische dingen bijvoorbeeld. Door een wiskundige vraagstuk uit te leggen. Of samen basketbal shots te oefenen.

Maar als iemand zich gewoon **echt slecht** voelt, is helpen **niet zo eenvoudig**.

Er bestaan geen wondermiddeltjes, maar deze **5 tips** helpen je alvast op weg:

1. Toon en **zeg dat je er bent**.
2. **Luister** gewoon. Dat helpt al vaak erg veel.
3. Neem je vriend(in) **ernstig**.
4. **Oordeel niet** over de problemen.
5. **Vraag** wat je kan doen

“Ik haat het als ik mijn hart lucht tegen een vriendin en die ineens 10 oplossingen klaar heeft. Dan voel ik me altijd dom. Ik wil gewoon dat ze luistert naar wat ik probeer te vertellen.”

Hoe graag je het ook wilt, de moeilijke problemen van iemand anders oplossen, dat lukt meestal niet.

Probeer mensen dan ook **niet te 'fixen'**. Helpen door er te zijn, te luisteren en mee na te denken is al heel veel.

FOTO: Yared Leura

PRAAT EROVER



Chat met Awel

Ma-za:18-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u



Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-za: 16-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.