



VRIENDEN TROOSTEN. HOE DOE IK DAT?

Door Pimento | 11-15 jaar

Jij wil helpen, maar je weet niet goed hoe.

Tips om vrienden te troosten

- **Vermijd** je vriend of vriendin **niet**. Ook als je niet goed weet wat je moet zeggen. Laat weten dat je het erg vindt en dat je aan hem of haar denkt. Bijvoorbeeld: door een bericht, door een bezoekje, door te bellen.
- **Luister** naar je vriend of vriendin. Je mag, maar je moet niet zelf praten.
- Laat je vriend of vriendin **huilen**. Troost hem of haar op de manier die jij prettig vindt. Je kan een knuffel geven. Of een zakdoek.
- Blijf je vriend of vriendin **uitnodigen!** Bijvoorbeeld: samen skaten, samen shoppen, samen uitgaan,... Doe de dingen die je normaal samen doet. Ook als je verdrietig bent, kan je zin hebben om samen dingen te doen.
- Steun je vriend of vriendin met een kleine **verrassing**. Geef een troostend gedichtje of mooi liedje.
- Vraag niet alleen de eerste dagen **hoe het gaat**. Ook na een paar weken, maanden of zelfs langer blijft je vriend of vriendin aan zijn of haar opa denken. Erover praten doet deugd, ook als het al lang geleden is.

PRAAT EROVER



Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-za: 16-22u. Woe: 14-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



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