



MIJN OUDERS BEHANDELEN MIJ NIET GOED. WAT KAN IK DOEN?

Door [Nupraatikerover.be](https://www.nupraatikerover.be) | 11-18 jaar

Praten over wat er thuis fout loopt, is **niet gemakkelijk**. Je schaamt je over jouw thuissituatie of je bent bang of onzeker.

Het vraagt een flinke portie moed om aan iemand te vertellen dat het niet goed gaat thuis. Je stelt je vanalles voor:

- ze zullen mij raar vinden
- ze denken zeker dat het mijn schuld is
- ze zullen dingen in mijn plaats beslissen
- ...

Spreken is moeilijk maar toch een **belangrijke eerste stap** om jouw situatie te verbeteren. Praten lucht niet alleen op. Praten betekent ook **hulp**. Hulp betekent mogelijk **verandering**.

Bij wie zou je je verhaal kwijt kunnen? Heb je een goede vriend of vriendin die je vertrouwt? Misschien wel je leerkracht of iemand van het CLB?

Wat gebeurt er als je een hulpverlener vertelt over jouw problemen thuis?

De hulpverlener moet rekening houden met **jouw tempo**. Als je niet wil dat hij jou ouders aanspreekt, moet hij dat respecteren.

Hulpverleners hebben **beroepsgeheim** en mogen dit niet zomaar doorbreken. Maar... als een hulpverlener denkt dat jouw veiligheid echt op het spel staat, moet die misschien wel het beroepsgeheim doorbreken. Jij hebt het **recht op duidelijke info** over alle stappen die hij of zij neemt.

Blijf je **liever anoniem**? Dan kan je chatten en beslis je zelf hoeveel info je prijs geeft. Check de box 'Praat erover' voor meer info.

PRAAT EROVER



Chat met
[Nupraatikerover.be](https://www.nupraatikerover.be)

Ma en wo: 19-22u. Di en do:
18.30u-21.30u. Een chatgesprek
duurt maximum één uur.



Mail met
[Nupraatikerover.be](https://www.nupraatikerover.be)



Ga langs bij JAC

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



Bezoek het forum van Awel

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



Bel met 1712

Bel gratis en anoniem op 1712.
Ma-vr: 9-17u