



IK ZIE HET NIET MEER ZITTEN. WAT KAN IK DOEN?

Door **NokNok** | 11-24 jaar

Je bent niet alleen. **1/3 jongeren voelt zich niet goed in hun vel.** Maar wat kan je doen?

Praat erover

Praten helpt om je gedachten te ordenen en dat lucht op.

Bij wie kan je terecht voor een babbel?

- Iemand die je vertrouwt: een goede vriend, lief, ouder, leraar, sportcoach, ...
- De anonieme hulplijnen van [Awel](#), het [JAC](#) of de [Zelfmoordlijn](#) (chatten, bellen, mailen)
- Een [TEJO-huis](#) of een [Overkop-huis](#) in jouw buurt
- ..

Hulp vragen is niet makkelijk. Maar wel heel dapper! Het is vaak de **eerste stap om je wat beter te voelen**. En, het helpt om die chaos in je hoofd weer op orde te krijgen. Je kan het écht!

Via NokNok vind je [tips om hulp te vragen](#). Neem een kijkje als je nog twijfelt.

Schrijf het op

Ook schrijven helpt om je gedachten te ordenen.

Waar kan je je gedachten opschrijven?

- In de notities van je smartphone
- In een echt dagboek
- In een [online dagboek](#) (op NokNok kan zo'n online dagboek bijhouden: helemaal anoniem en privé).

Meer tips?

Ook **sporten**, een frisse neus halen in de **natuur**, een [me-time](#)-momentje plannen, ... kan helpen om je beter te voelen. Neem de tijd om te **ontdekken wat voor jou werkt**.

Meer tips en oefeningen vind je op www.noknok.be (12-16 jaar) of www.geluksdriehoek.be (17+).

Hé, het is oké!

Je hoeft je niet te schamen voor hoe je je voelt. Je af en toe eens slecht voelen, dat hoort voor iedereen bij het leven. Ze zeggen niet voor niks: *"Na regen komt zonneschijn"*, toch?

Zit je met zelfmoordgedachten?

Zie: [Hoe ga ik om met zelfmoordgedachten?](#)

PRAAT EROVER



Chat met Awel

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



Mail met JAC

Antwoord binnen de 3 werkdagen



Bel met Zelfmoord1813

Op 1813, anoniem en gratis, 24/7



Bezoek het forum van Awel

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



Ga langs bij TEJO

Vind een TEJO in je buurt voor gratis therapeutische hulp. Maak liefst eerst een afspraak via telefoon of mail.

Doe je jezelf pijn?

Zie: [Ik snijd mezelf. Hoe kan ik omgaan met mijn gevoelens?](#)

Ziet iemand die je kent het niet meer zitten?

Zie: [Hoe help ik iemand die zich niet goed voelt?](#)

Niet gevonden wat je zocht?

Welke vragen heb je nog op deze pagina?

Dit is geen chat of mailformulier. Wil je met iemand praten? Je kan bellen, chatten of mailen via www.zelfmoord1813.be

STUUR JE VRAAG IN