



## WAT ALS IK AFGeweZEN WORD?

Door **Awel** | 11-18 jaar

Het maakt niet uit hoe oud je bent of hoe lang jullie samen waren, afgewezen worden is heel pijnlijk.

**Geef jezelf de tijd** om liefdesverdriet te hebben. Je zal zien dat het na een bepaalde tijd over is, zonder dat je hebt gemerkt wanneer dat juist is gebeurd. Dan heb je weer plaats om verliefd te worden op iemand anders.

### Wat kan ik ondertussen doen?

- Het is beter om de nodige **afstand te nemen** van degene op wie je verliefd bent. Hoe moeilijk het ook is: aanvaard dat het niets wordt of dat het voorbij is. Het is beter om geen contact meer te zoeken, zijn of haar gsm-nummer te wissen en de ander niet meer te volgen op social media.
- Wat ook kan helpen is om **anders proberen te kijken** naar degene op wie je verliefd bent. Hoe zien je vrienden hem of haar? Het is ook maar een gewone mens met mooie en minder mooie kantjes.
- Je kan het verdriet een plaatsje geven door **erover te schrijven** in je dagboek of een of ander ritueel te doen. Bijvoorbeeld: alle spulletjes van jullie samen in een doos stoppen en die dan dichtmaken, ...
- Als je dat ziet zitten, kan je **erover praten** met iemand die je vertrouwt, zoals een vriend of vriendin. Misschien hebben zij dat gevoel ook al eens meegemaakt en vinden jullie steun bij elkaar. Iedereen krijgt op een dag weleens met liefdesverdriet te maken.
- **Laat je verwennen** door vrienden en familie. Het is belangrijk om je andere sociale contacten te blijven onderhouden ook al voel je je erg verdrietig.
- Doe zeker ook **leuke dingen** of dingen waar jij heel veel zin in hebt, zoals alles van je afsporten of een feestje organiseren met je vrienden, ...

FOTO: Austin Pacheco

### PRAAT EROVER



#### Chat met Awel

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



#### Mail met Awel

Antwoord binnen de 3 dagen (72u).



#### Bel met Awel

102. Maandag, dinsdag, donderdag, vrijdag 16:00-22:00 uur. Woensdag en zaterdag 14:00-22:00 uur. Je kan even in de wachtrij komen.



#### Bezoek het forum van Awel

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