



IK HEB HET AANGEVRAAGD EN DIE PERSOON NEGEERT MIJ NU. WAT MOET IK DOEN?

Door Awel | 11-24 jaar

Genegeerd worden is **pijnlijk**. Het kan jou het gevoel geven dat je niets waard bent, dat je geen controle hebt over je leven of dat je leven geen zin of betekenis heeft. Als het negeren dan nog gebeurt door iemand die veel voor jou betekent, is het extra pijnlijk. Je hebt je ook **kwetsbaar opgesteld** door het aan te vragen. Alles samen is dit een erg moeilijke ervaring en kan het je **veel verdriet en boosheid** kosten, en schaamte misschien ook.

Wat kan je doen?

- **Zoek troost en steun** bij mensen die je vertrouwt en met wie je een hechte band hebt: je ouders, vrienden, andere familieleden, een leerkracht, een buur, ... Het kan deugd doen om te beseffen dat er veel mensen zijn die jou wel zien en jou belangrijk vinden.
- Je kan ook dingen doen om je **aandacht** van die negatieve ervaring **weg te leiden**: probeer te genieten van hobby's, sporten, winkelen, huisdieren, ...

Er zijn ook een aantal gedachten die je kunnen helpen:

- Veel mensen negeren een ander omdat ze denken dat dat gemakkelijker is dan een negatieve boodschap te geven. Ze denken dat dat minder kwetsend is. Ze willen ook **liever de pijn van de ander niet moeten zien** omdat ze die dan zelf een beetje voelen. Het ligt niet aan jou.
- **Je hoeft je niet te schamen**. Je hebt immers gewoon aan iemand laten weten dat je hem of haar leuk vindt. Daar is niks mis mee. Je hebt je kwetsbaar durven opstellen. Dat is belangrijk om in het leven echte banden met andere mensen aan te gaan. Het is het gedrag van de ander dat kwetsend is.

Kijk ook bij: [Ik heb het aangevraagd. Waarom krijg ik geen antwoord?](#)

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.



Bezoek het forum van Awel

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