



T GOE?!

ALLES WAT JE MOET WETEN OM JONG TE ZIJN



S
O
C
I
A
L

"Ik begrijp waarom de school het gebruik van **smartphones** beperkt. Volgens mij zouden we anders veel minder met elkaar praten."

"Mijn ouders moeten mij niet zeggen dat ik mijn smartphone minder moet gebruiken. Ze zijn er zelf **de hele tijd** mee bezig!"

M
D
I
A

"Gisteren was ik van plan om eens op tijd in m'n bed te kruipen zodat ik vandaag zeker uitgeslapen zou zijn. Toen ik in bed besloot om toch nog even snel m'n **Instagram en Snapchat** te checken besefte ik dat mijn plan toch niet zo goed gelukt was...Oeps!"

"Ik besloot om voor een paar maand alle social media apps van mijn smartphone **te verwijderen**. Het voelde erg bevrijdend. Nu ik ze terug heb geïnstalleerd ben ik er veel minder mee bezig dan vroeger."

Bijna iedere jongere heeft een smartphone en gebruikt die gemiddeld 1.5 uur per dag om actief te zijn op social media. Het is een belangrijk onderdeel van ons leven. Hoe hou je dat deel GOE?! en waar kan je beter op letten?



#Perfect!

Social media staan vol foto's van:

- Super lekker eten
- Verre reizen
- Mooie spullen
- Gelukkige mensen

Als jij je even minder goed voelt zouden ze je doen geloven dat jij de enige persoon ter wereld bent die niet gelukkig is. Maar dat is helemaal niet waar! Minder mooie momenten worden weinig of niet geshared maar ze bestaan wel en ze zijn ook deel van ons leven.

Heb jij een GOE?! profiel:

- Weet jij wat mensen over jou te weten kunnen komen? Sommige gegevens hou je soms beter gewoon privé! Je weet maar nooit wie er meekijkt.
- Wat mensen van jou kunnen zien kan de manier beïnvloeden waarop mensen naar jou kijken. Veel dronken of bizarre foto's zouden een verkeerde eerste indruk kunnen geven.
- Deel je paswoord nooit! Heeft toch iemand het te pakken gekregen, verander het dan zo snel mogelijk!
- Gehackt? Laat dit zeker weten aan de website die je profiel beheert maar verwittig ook je vrienden. Zij zouden het volgende slachtoffer kunnen worden.



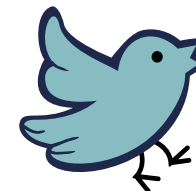
Als je geen foto hebt, dan heb je het niet meegemaakt!

Klinkt dit jou bekend in de oren? Het is moeilijk om een balans te vinden tussen het leven online en het echte leven. Deze tips kunnen je daarbij helpen:

- Een moment kan je intenser beleven als je al je zintuigen focust op wat er gebeurt in plaats van op je smartphone.
- Heb je even een momentje nodig voor jezelf, leg je smartphone dan even ver weg.
- Wissel eens af, je kan met vrienden afspreken om elk om beurt eens foto's of filmpjes te maken. Dan heb jij volop tijd om te genieten van het moment. Sharen doe je dan gewoon achteraf.
- Maakt de foto op het moment zelf, bewerk en share die pas later.

Afgeschermd door een scherm

- Games en websites bieden je de mogelijkheid om een personage te creëren die eigenschappen heeft die je in het echte leven niet hebt of kunt hebben.
- Let op voor mensen die hier misbruik van maken. Mensen die zich online voordoen als iemand anders kunnen slechte bedoelingen hebben.
- Een online profiel kan je een veilig gevoel geven. Dit kan je helpen om een eerste contact te leggen wanneer je dat face-to-face niet meteen zou durven.
- Online posts en berichtjes kunnen soms anders begrepen worden dan wat jij juist wil bedoelen. Denk daarom goed na over boodschappen die je stuurt en beelden die je deelt.



“Jongeren worden overspoeld met beelden die je het gevoel geven dat je **altijd superslank** en heel mooi moet zijn. En als je niet aan dat perfecte plaatje voldoet, vind je jezelf oerlelijk!”

“Als iemand knap is, valt dat vaak meteen op. Maar wat veel mensen het meeste bijblijft, zijn je persoonlijkheid en je **goede eigenschappen.**”

“Als kind was ik zeker niet populair en ik vergeet nooit meer de momenten dat ik als tiener uitgemaakt werd voor lelijk. **Ik voelde me heel vaak anders.** Zulke dingen onthoud je en die kan je je hele leven met je mee dragen.”

“Menstruatie hoort nu eenmaal bij ons leven. Voor ons is het dan ook totaal geen taboe. Je hoeft je er als meisje **nooit voor te schamen.** Iedereen heeft het en daar is niets vies aan.”

“Het is jammer dat ik niet wist wat er gebeurde. We moeten **natte dromen** juist bespreekbaar maken. Het is volkomen normaal en elke jongen heeft het.”

Tevreden zijn met je lichaam is best een stevige uitdaging. Je komt elke dag “perfecte” modellen tegen in de media. Wat moet je daar dan aan doen ... hoe kan je jezelf GOE?! vinden?



Er verandert zo veel aan je lijf!

- Het is oké om even te flippen wanneer er dingen aan je lichaam groeien of harig worden.
- Je mag best even schrikken wanneer je in de spiegel kijkt en je eerste puist ontdekt.
- Het is geen race, heb even geduld wanneer bij jou niet alles zo snel verandert als bij anderen.

Jezelf met anderen vergelijken is heel normaal, maar het kan je een slecht gevoel geven:

- Wanneer je jezelf vooral vergelijkt met mensen waarvan jij vindt dat ze er beter uit zien.
- Wanneer je inzoomt op je mindere kanten en jouw positieve eigenschappen als vanzelfsprekend (of helemaal niet) ziet.



Een perfect lichaam? Voor 24u besteld, morgen in huis!:

Een strakke buik of wat meer spieren,... er zijn wel wat dingen die je zelfbeeld een boost kunnen geven. Weet wel dat het veel tijd en energie kost! Laat je niks wijsmaken, en laat je begeleiden door een expert wanneer je er werk van wil maken.

- Als je stopt met een crashdieet krijg je heel snel weer kilo's bij.
- Te hard en te intensief sporten kan zorgen voor blessures.
- Shakes en voedingssupplementen werken enkel goed als je daarnaast ook evenwichtig en gezond eet.
- Gooi niet eender wat op je gezicht om puistjes weg te werken. Sommige producten kunnen het ook erger maken.



Dingen die perfect ok zijn om je GOE?! te voelen:

- Je mag gerust tijd besteden aan je uiterlijk zolang je het maar doet voor jezelf en niet voor iemand anders.
- Make-up is helemaal oké. Gebruik het om een extra touch te geven, niet om dingen te verstoppen.
- Comfort Food mag! Geniet gerust eens van iets ongezonder dat jij lekker vindt. Let er wel op dat je voldoende dingen eet en ook drinkt

L

"Ik vind het wel fijn om tijdens mijn jonge jaren volop van mijn **vrijheid te genieten**. Voor mij is een relatie helemaal niet nodig. Maar misschien word ik morgen wel op iemand verliefd en dan zie ik het weer helemaal anders."

/

E

"Mijn ouders waren er **niet mee okkoord** dat ik een relatie had. Het is echt verschrikkelijk om te moeten kiezen tussen hen en iemand die ik doodgraag zie en mee verder wil."

F

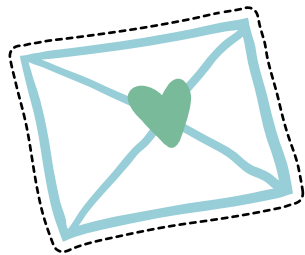
"Mijn perfecte lief? Iemand waar ik alles aan kan vertellen, die er altijd voor me is en waar je zelf ook altijd bij wil zijn..."

D

"Echt op zoek gaan naar een lief of **het proberen forceren** zorgt er volgens mij alleen maar voor dat ik ongelukkiger zal zijn wanneer het niet lukt."

E

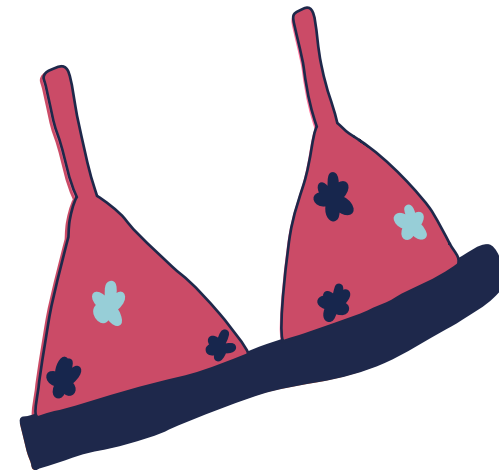
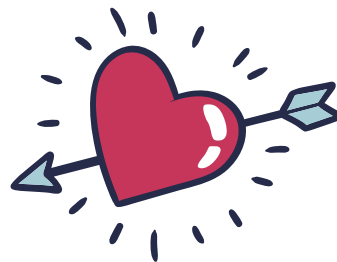
Verliefd zijn, een lief hebben
... Het kan zo mooi zijn en je de gelukkigste mens ter wereld maken. Maar het kan ook moeilijk zijn en verschrikkelijk veel pijn doen. Er zijn oneindig veel redenen waarom mensen elkaar graag zien en elke relatie is uniek. Het is dus heel moeilijk om tips en tricks mee te geven die succes garanderen...



Verliefdheid

Het overkomt je, je kan er vaak helemaal niks aan doen dus je hoeft je er nooit schuldig voor te voelen. Hoe merk jij dat je verliefd bent?

- Kan je nergens anders meer aan denken?
- Gebeurt er iets gekks of prettigs in jouw lichaam wanneer je bij die persoon bent?
- Lijkt iemand helemaal perfect en heeft die persoon alleen maar positieve eigenschappen?
- Wil je er alles aan doen om een relatie te beginnen?
- ...



Romeo en Julia

Je relatie met je lief kan andere relaties op het spel zetten. Sommige zaken kunnen ervoor zorgen dat een relatie voor jou onmogelijk is of lijkt:

- Je ouders kunnen niet akkoord gaan en hebben het recht om beslissingen voor jou te nemen tot je 18 bent.
- Je lief kan je vrienden niet leuk vinden of omgekeerd. Het is heel moeilijk om tussen mensen te moeten kiezen die je graag ziet.
- Liefde is vaak ook worstelen met jezelf. Alleen jij kan bepalen hoe veel tijd je wil maken voor je lief en hoe veel tijd je nodig hebt om even alleen of bij je vrienden te zijn.

Wat na verliefdheid?

Het is best gek wanneer je gevoelens op een achtbaan zitten die je niet altijd kan controleren. Verliefd zijn voelt meestal heel prettig en je zou bijna willen dat het nooit meer over gaat.

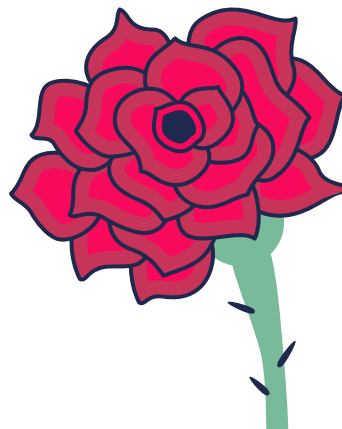
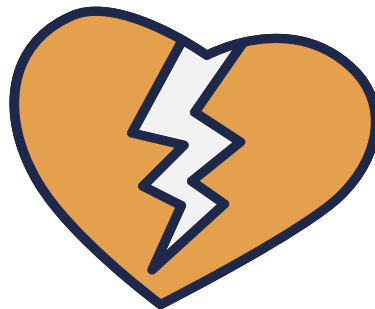
Als je plots merkt dat je niet meer, of iets minder verliefd bent dan hoeft dat niet slecht te zijn. Je ontdekt de mindere kantjes van elkaar en als jullie hier allebei mee willen leren leven, groeit vertrouwen en verbondenheid. Verliefdheid groeit zo uit naar echte liefde.



Geen happy end...

Een relatie kan aanvoelen als een sprookje, maar niet alle sprookjes hebben een happy end.

- **Onrechtstreeks:** Een sms, chat bericht of iemand negeren, het zijn snelle en 'gemakkelijke' manieren om het uit te maken. Ze kunnen ervoor zorgen dat iemand heel onzeker wordt.
- **Rechtstreeks:** In een gesprek kan je vertellen waarom jij de relatie niet (meer) ziet zitten. Je krijgt de kans om samen te beslissen hoe het nu best verder moet. Dit is nooit gemakkelijk en het is heel normaal als je tijd nodig hebt om hiervoor je moed bijeen te rapen.



Als het pijn doet...

Je kan nooit zeker weten of liefdesgevoelens wederzijds zijn. Verliefdheid kan je niet dwingen en dan moet je een 'nee' kunnen aanvaarden. Dit lijstje lijkt in het begin vaak onmogelijk, maar misschien kan het je helpen:

- **Probeer afstand te nemen:** Het kan soms helpen om foto's, een gsmnummer of profiel even te wissen.
- **Je hoeft er niet alleen door te gaan:** Ken jij iemand waar je alles aan kan vertellen en die jou even troost kan bieden? Jullie kunnen misschien samen iets leuks doen om je gedachten te verzetten.
- **Neem je tijd:** Verdrietig zijn en wenen mag, even ongelukkig zijn toont dat je iemand echt graag ziet of hebt gezien.

S

"Als jongen heb ik **nog geen ervaring**, het zal de eerste keer misschien wat stroef en snel gaan, maar ja, dat komt vanzelf allemaal wel op z'n pootjes terecht. Toch?"

"Wanneer ik mijn maagdelijkheid verloor zei het meisje dat ik de beste was die ze ooit had gehad. Het streelde mijn ego. Toen herinnerde ik mij dat zij ook een **maagd** was en konden we allebei niet stoppen met lachen."

E

"De seks is verschillend, maar ik heb niet het gevoel dat seks met het ene geslacht beter of slechter is dan **seks met het andere geslacht**. Uiteindelijk gaat het voor mij vooral om de persoonlijkheid."

S

"In tegenstelling tot mijn vriendinnen, viel **mijn eerste keer heel goed meel** Oké, het was wel een beetje vreemd toen hij met zijn penis bij mij binnenkwam. Maar het was geen echte pijn. Bovendien heb ik helemaal niet gebloed!"

K

Seks, het meest intieme contact dat je kunt delen. Het kan magisch zijn, een geweldig gevoel, maar het brengt vaak ook heel wat onzekerheid en emoties met zich mee. Doe je het wel GOE?!



Jij bent de baas over jouw lichaam!
Jij beslist altijd zelf waar en wanneer jij er klaar voor bent!

- Seks is alleen oké wanneer jij er toestemming voor geeft.
- Niemand heeft het recht om je te pushen of te chanteren om seksuele handelingen uit te voeren.
- Er mag geen machtsrelatie zijn tussen jou en jouw partner. Seks gaat om gelijkwaardigheid.

Deze twee tips komen altijd van pas tussen de lakens, of ergens anders...

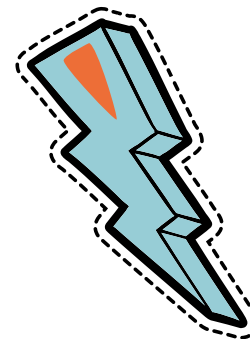
- **Praten:** Het is niet altijd gemakkelijk. Soms kan het zelfs heel erg gênant zijn, maar praten brengt jullie dichterbij elkaar. Je kan laten weten wat je leuk vindt of wat je liever niet wil doen.
- **Luisteren:** Als jullie over seks praten kan je best ook goed luisteren. Zo kan je heel wat van elkaar leren. Je mag gerust laten weten wanneer je iets niet goed begrijpt.



De eerste keer... Wat gaat er zoal door je hoofd?

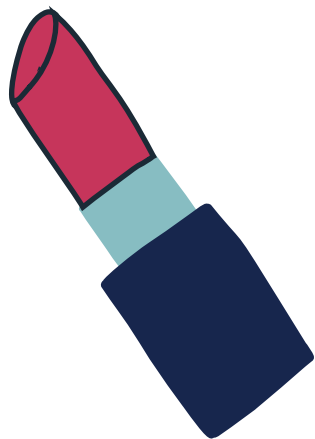
Seks is alleen oké wanneer jij er toestemming voor geeft.

- **Haal ik de deadline wel?:** Jij en jij alleen bepaalt of je er klaar voor bent of niet. Volgens de wet is het oké van zodra je 16 jaar bent, maar er is geen enkele wet die zegt wanneer je te oud bent.
- **Scoor ik wel goeie punten?:** De eerste keer kan soms heel erg klungelig verlopen, maar dat is helemaal niet erg. Als jij al ervaring hebt en je partner nog niet, stel die dan gerust. Je leert sowieso bij na elke ervaring.
- **Moet ik alles geloven wat anderen erover vertellen?:** De eerste keer kan soms pijn doen of stroef verlopen. Maar laat je niet afschrikken door horrorverhalen van anderen over bloed en dingen die mislopen. Jouw ervaring is vast helemaal anders.



Cyberseks:

- Stuur enkel dingen door waar je jezelf oké bij voelt.
- Doe het nooit met een wildvreemde.
- In het echt afspreken met iemand die je amper kent? Doe het ergens waar jij je veilig voelt.
- Zorg dat je niet betrappt kan worden.
- Het internet vergeet niks! Zorg dat je nooit herkenbaar bent.



Van masturberen kan je leren

- Masturberen is heel normaal en een manier om je lichaam te ontdekken. Het kan je helpen om je partner te laten weten wat je leuk vindt of wat je opwindt.
- Seks hebben met jezelf is ook oké wanneer je een relatie hebt. Wees hier wel open over en zorg ervoor dat je partner niet het gevoel krijgt dat jullie seks samen niet "genoeg" is.

Voor goeie seks hoef je geen pornstar te zijn:

- Neem je tijd, je hoeft elkaar niet te bespringen na de openingszin.
- Je hoeft niet te gillen als loeiende sirenes of brommen als een grizzly om aan te geven dat je iets leuk vindt.
- Pornofilms worden gemonteerd, het is niet erg als je geen 40 minuten aan een stuk kan blijven gaan.
- Lichaamsbehaaring is niet verboden in de slaapkamer, dat is volledig natuurlijk.
- Je hoeft geen gigantische penis of borsten te hebben om goed te zijn in bed.



Bij deze mensen kan ik altijd terecht:

Mensen waar ik steeds op kan rekenen

Sla de contactgegevens van deze mensen zeker op als favoriet in je smartphone. Dan hoef je niet te ver te zoeken wanneer je ze nodig hebt.

Mijn huisarts

Je huisarts kan je helpen met je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Een huisarts is gebonden aan beroepsgeheim en zal dus met niemand praten over jouw gezondheid als jij dat niet wil. Je huisarts kan je ook helpen om extra hulp te zoeken wanneer die nodig is.

- Naam: Adres: Telefoonnummer:

Handige telefoonnummers:

	Telefoonnummer	Soort hulp	anoniem
Europees Noodnummer	112	politie, brandweer en ziekenwagen	Neen
Awel	102 (16u tot 22u)	Een luisterend oor dat helpt zoeken naar oplossingen bij grote en kleine problemen	Ja
Zelfmoordlijn	1813	Wanneer je denkt aan zelfmoord of je zorgen maakt over iemand die aan zelfmoord denkt	Ja
De druglijn	078 15 10 20	Alle vragen over drank, drugs, pillen, gokken en gamen	Ja
Hulplijn	1712	Alle vragen rond geweld of misbruik	Ja

Waar kan ik terecht voor hulp in Sint-Niklaas:

Stad Sint-Niklaas

Verschillende diensten ondersteunen kinderen, jongeren en volwassenen elk op hun manier. Op de website van Stad Sint-Niklaas kan je info over alle verschillende vormen van hulpverlening terugvinden.

- **Stadhuis**
Grote Markt 1
9100 Sint Niklaas
03 778 30 00
www.sint-niklaas.be
- **JOS VZW**
Apostelstraat 13
9100 Sint-Niklaas
0476 20 54 89
- **Welzijnshuis**
Abingdonstraat 99
9100 Sint Niklaas
03 778 66 66
- **Huis van het Kind**
Kazernestraat 35
9100 Sint-Niklaas
03 778 37 00

Het CLB

Bij het CLB kan je terecht met vragen rond alle thema's die in dit boekje worden besproken. Het CLB is net zoals je huisarts gebonden aan beroepsgeheim. Vraag aan je school tot welk CLB jouw school behoort of kijk het na op de website:

- **Vrij CLB Waas en Dender**
Ankerstraat 63
9100 Sint Niklaas
03 316 20 00
www.vclbwaasdender.be &
www.clbchat.be
- **GO! CLB Prisma**
Dr. Verdumenstraat 2
9100 Sint Niklaas
03 776 02 16
www.go-clbprisma.be

Het JAC

Net zoals het CLB kan je bij het JAC terecht met vragen rond alle thema's die in dit boekje worden besproken. Het JAC is niet gebonden aan scholen, iedereen kan hier terecht:

- **JAC Sint-Niklaas**
Gasmeterstraat 81 b
9100 Sint Niklaas
03 776 72 22
www.caw.be/jac



Het CGG

In het Centrum Geestelijke Gezondheidszorg kunnen mensen terecht voor advies, diagnosestelling en behandeling bij psychische problemen. Zij zoeken ook mee naar bijkomende hulp wanneer die nodig is. Het CGG helpt ook bij vroeginterventie rond drugs, gamen en gokken.

- **CGG Waas & Dender: Vroeginterventie rond drugs, gamen en gokken**
Parklaan 14B
9100 Sint Niklaas
078 35 34 35
www.cggwaasendender.be

Bots Praatcafé

BOTS is een plek voor iedereen met een psychosegevoeligheid. Je kan er vrijblijvend langsgaan voor een tas koffie en een babbel.

- **Jeugdcentrum Den Eglantier**
Apostelstraat 13
9100 Sint Niklaas
0476 20 54 89
www.hieronymus.be/zorgaanbod/bots/

TEJO

TEJO is een plaats waar je als jongere tussen 10 en 20 gratis en anoniem terecht kan voor een goed gesprek. Een professionele therapeut bekijkt samen met jou hoe je op de beste manier verder kan geholpen worden. Dit kan zonder toestemming van je ouders.

- **TEJO Sint Niklaas**
Apostelstraat 19
9100 Sint Niklaas
03 294 91 33
www.tejo.be

GOE?! is een project in opdracht van Stad Sint-Niklaas in samenwerking met Krokant. Maar ook vooral een project van vele warme mensen die mij hebben gesteund, geïnspireerd en geholpen om dit te schrijven. Het komt allemaal GOE?! Blijf dat vooral en voor altijd geloven.

H

"Mijn beste vriend heeft
het erg moeilijk. Ik wil
hem graag helpen
maar onlangs vertelden
ze in het nieuws dat
praten over **problemen**
besmettelijk kan zijn.
Kan ik er dan zelf beter
niks aan doen?"

L

E

"Mensen
bewonderen me
soms voor de
strijd die ik heb
moeten voeren,
maar ik had die
nooit kunnen
winnen zonder
de mensen die
altijd naast
mij zijn blijven
staan."

P

E

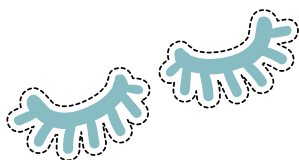
"Ik geloof dat
alles op een dag
weer goed zal
komen. Kan ik
anderen dat ook
doen geloven,
zelfs wanneer
ze dat even niet
meer kunnen?"

N

Alleen

Mensen die het moeilijk hebben willen soms even alleen zijn om tijd te kunnen nemen voor zichzelf. Iemand ruimte geven kan aanvoelen als niks doen, niet helpen... maar soms is het de beste hulp die je iemand kan bieden.

Laat die persoon dan weten dat je er wil zijn wanneer die dat wel graag zou willen. Zo is alleen zijn nooit echt alleen.



Zorg GOE?! voor jezelf

Iemand helpen die je graag ziet, geeft jezelf ook een goed gevoel. De dankbaarheid die je in de plaats krijgt is onbetaalbaar.

Weet wel dat iemand helpen tijd en energie kost. Je mag eerlijk zeggen wanneer je voelt dat die tijd en energie op is. Je kan het beste voor een ander zorgen als je goed voor jezelf zorgt.



Er zo snel mogelijk vanaf!

Het is normaal als je niet meteen goed weet hoe je moet reageren wanneer mensen over hun gevoelens praten. Je wil graag op een "juiste" manier reageren en zo iemand helpen om zich meteen beter te voelen.

Deze zinnen klinken bekend en zijn goed bedoeld maar zeg je beter niet:

- "Het is helemaal niet zo erg als het lijkt."
- "Dat waait wel over."
- "Gewoon niet meer aan denken."
- ...

Gedachten en gevoelens kan je niet zomaar stoppen, ze proberen wegdrukken kan ze soms versterkt doen terugkeren.

Hoe doe ik het GOE?!

- Luister op een respectvolle manier naar iemand die over gevoelens praat.
- Probeer niet te oordelen, mensen voelen zich niet expres slecht. Een oordeel kan die persoon een schuldgevoel geven, dat helpt niet echt.
- Je hoeft niet altijd zelf iets te zeggen, het is belangrijk dat de persoon die het moeilijk heeft zijn verhaal kan doen. Dat kan een opgelucht en positief gevoel geven.
- Het is helemaal niet erg wanneer je niet goed weet wat je "juist" moet zeggen. Dat mag je eerlijk toegeven.
- Praat gerust over iets helemaal anders, het doet deugd om niet altijd over problemen te praten.
- Samen sta je sterker, je kan leuke ontspannende dingen plannen of zoeken naar praktische of medische hulp als die nodig is.

Spannende verhalen!

Luisteren naar verhalen of gevoelens van iemand die je graag ziet kunnen jouw gevoelens raken. Dat is normaal en een teken dat je om die persoon geeft. Soms wil je daar zelf ook even met iemand over kunnen praten.

Doe dit niet zomaar bij eender wie. Vertel deze verhalen ook niet verder om indruk op mensen te maken. Dit kan de persoon over wie je vertelt heel erg kwetsen.



S

"Ik wilde niet onderdoen voor mijn zus, die het wel goed deed. **Zij vloog door haar studies, ging naar het buitenland, slaagde in alles wat ze ondernam.** Ondertussen raasde het in mijn hoofd."

R

T

"Als een taak klaar is, spreek ik af met vrienden. Of ik kijk even televisie. **Met een warme chocolademelk!** Ik verdien het, toch?"

E

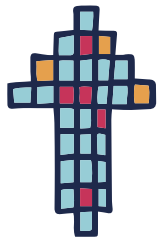
"De vele **burn-outs** die volwassenen treffen? Dat zien we ook bij jongeren. De stress in onze samenleving raakt ook hen."

S

"Wat je vooral hoort bij jongeren en ouders: hoger is beter! Ze denken dat je op een lager niveau minder leert, maar **je leert er alleen anders.**"

S

Een dosis stress kan best GOE?! zijn, je lichaam stelt zich scherp en maakt zich klaar voor actie.



VERHOOGDE
HARTSLAG



GESPANNEN
SPIEREN

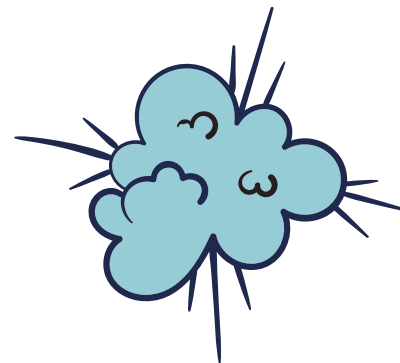


VERHOOGDE
FOCUS



Stress komt soms van binnenin...:

- Als ik voor deze toets geen 9 op 10 haal ben ik echt een loser.
- Al mijn klasgenoten willen verder studeren maar ik wil liever werken. Ben ik dan minder?
- Ik mag niet afwezig zijn op de dag van onze presentatie. Als ik ze in de steek laat, zal alles mislukken!



Stress komt soms van buitenaf...:

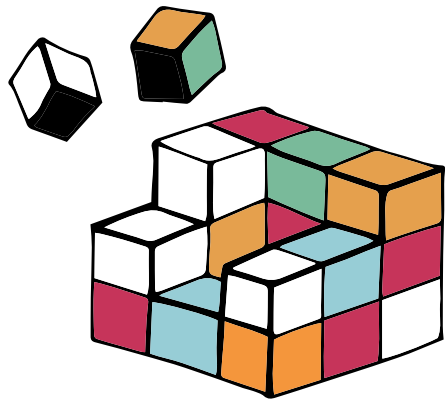
- De bus is weer te laat, dat wordt zeker strafstudie! Wat gaan mijn ouders zeggen?
- Als mijn ouders mijn zakgeld nog niet hebben gestort zal ik misschien niet mee kunnen naar de film met mijn vrienden.
- De burens geven een tuinfeest de avond voor mijn examens, echt niet wat ik nu nodig heb!

Wat als de stress te groot wordt?:

- Je kan pijn voelen.
- Je kan je eetlust verliezen.
- Je kan je vermoeid voelen of juist niet meer slapen.
- Je kan somber, prikkelbaar en/of angstig worden.
- Je kan beginnen piekeren.



Piekeren is een molentje van negatieve gedachten en voorspellingen in je hoofd dat niet stopt met draaien. Je hoeft je hier niet schuldig over te voelen, piekeren is normaal! Je hoofd kan nu eenmaal niet stoppen met denken. Je kan wel leren om even van die piekermolen te stoppen.

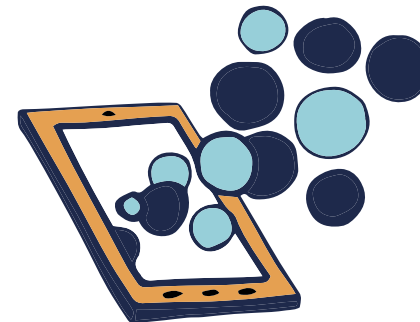
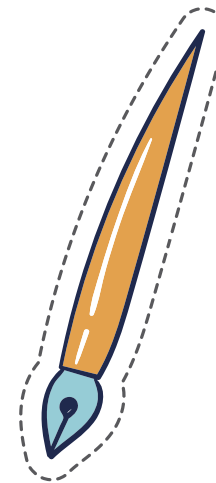


Je mag falen!

- Je kan nooit fout kiezen, ook al hebben de keuzes die je maakt een negatieve uitkomst. Je leert iets over jezelf.
- Wie faalt kan leren oplossingen zoeken om het in de toekomst beter te doen.
- Er zijn maar weinig keuzes onomkeerbaar, ook al lijkt het soms anders.

Jij verdient rust! Deze activiteiten kunnen je helpen om je gedachten te verzetten en alles even los te laten:

- Beweeg! Op de manier die jij het leukst vindt: sporten, dansen, wandelen... alles telt.
- Schrijf je gedachten UIT je hoofd en OP papier.
- Verwen jezelf met iets lekkers! Dat mag best eens ongezond zijn, maar gezonde voeding werkt beter!
- Check een filmpje of een serie. YouTube staat ook vol met filmpjes die je kunnen helpen ontspannen.
- Heb jij al een playlist op Spotify die jou kan helpen relaxeren, motiveren of energie geven?
- Pimp je agenda met stickers die momenten aanduiden waarop jij leuke dingen kan doen. Die helpen je om er echt tijd voor te maken en ze geven iets om naar uit te kijken.
- Zoek iemand die je leuk vindt en vertrouwt om even samen te kunnen uitrazen. Dat kan de gedachten helpen kalmeren.



T

"Ik vertelde aan mijn leerkracht dat mijn moeder een **psychische aandoening heeft.**

Het was moeilijk maar ik was heel erg opgelucht toen ik het eindelijk aan iemand kon vertellen die ik vertrouw."

U

"Nu mijn **ouders gaan scheiden** heb ik het gevoel dat ik een kant moet kiezen en dat wil ik helemaal niet."

S

"Het liefst van al wil ik alletwee mijn **ouders in mijn leven.** **Twee ouders** die me aanmoedigen wanneer het even moeilijk gaat en waarmee ik mijn verhaal kan delen."

H

"Mijn vader heeft **een depressie,** ik krijg vaak een complimentje omdat mensen vinden dat ik sterk blijf maar niemand weet eigenlijk hoe zwaar dit voor mij is."

I

We zien bijna overal foto's en filmpjes van happy families. Lachend, hand in hand lopend over het strand of gezellig samen in de zetel met veel frisdrank en emmers popcorn. Elk kind heeft het recht om op te groeien in een warm gezin, maar dat is niet voor iedereen even gemakkelijk.

Rechten en plichten

- **Respect:** Als kind heb je recht op het respect van je ouders. Maar zij hebben ook het recht op respect van jou.
- **Inspraak:** Je ouders mogen beslissen over alles wat met opvoeding te maken heeft: voeding, kledij, vrijetijd... Jij hebt het recht om je mening hierover te geven en inspraak te krijgen.
- **Onderhoud:** Je ouders zijn verplicht om je financieel te steunen en onderhouden, zelfs wanneer ze gescheiden zijn of apart wonen. Ze hebben het recht om jouw geld en bezit te beheren in jouw belang.
- **Hoorrecht:** Wanneer ouders scheiden heb jij het recht om jouw mening hierover te geven bij de familierechter. Je bent niet verplicht om die te geven.

Wat nu?:

Het is normaal dat je zelf met ontelbaar veel vragen zit wanneer er iets ergs met je ouders gebeurt of wanneer ze niet meer willen samenblijven.

- Zal ik later zelf een gelukkig gezin kunnen stichten?
- Moet ik nu kiezen tussen één van mijn ouders?
- Is dit allemaal mijn schuld?
- Hoe moet ik met al deze veranderingen omgaan?
- ...

Je kan er vaak niet meteen een antwoord op vinden, maar weet dat er hulp bestaat wanneer je die nodig hebt.

Geef het wat tijd...:

- De nieuwe partner van mijn papa begrijpt mij niet.
- Na alles wat er is gebeurd woon ik nu ergens anders en moet ik helemaal opnieuw beginnen.
- Nu mama en ik er alleen voor staan moet ik meer helpen in het huishouden.

Wanneer je thuissituatie plots helemaal verandert, vraagt dat heel veel aanpassing. Sommige dingen vragen dan even tijd en er kan niet altijd een oplossing gevonden worden. Dat vraagt veel moed en geduld, daar verdien jij bewondering voor.

Backstage VIP:

Een plaats die je 'thuis' kan noemen is voor iedereen belangrijk. Deze 'thuis' is voor iedereen anders, dat verschil zie je niet altijd op school.

Als iemand jou vertelt over 'thuis' of je mag bij iemand langsgaan dan kom jij op een plaats die heel belangrijk is in het leven van die persoon. Vertel dit daarom ook niet aan eender wie.

KO(A)PP:

Het klinkt misschien zo, maar een KO(A)PP is geen wezen van een andere planeet. Het kan erg moeilijk zijn wanneer je een Kind van een Ouder met Psychische en/of verslavingsProblemen bent. Er zijn veel dingen die voor jou anders zijn en mensen begrijpen dit niet altijd even goed.



V

"Het is jammer dat je pas achteraf beseft wat een verslaving allemaal stukmaakt. Gelukkig is **niet alles** onherstelbaar."

S

"Als ik eraan terugdenk, zijn de fijne gevoelens die mijn verslaving me bezorgde niet echt en maar van korte duur. Ik ben blij dat ik die nu **zonder gebruik** anders en oprecht kan beleven."

L

A

"De strijd die ik heb moeten voeren om van mijn verslaving af te geraken is de zwaarste die ik ooit heb gevoerd. Als ik er nu op terugkijk, heeft die strijd een **sterker persoon** van mij gemaakt."

D

"Ik vind het erg **pijnlijk** om te zien hoe iemand die ik zo graag zie, verandert in iemand die ik niet meer herken."

F

A

E

R

Proberen omgaan met een probleem

Er bestaan ondenkbaar veel vormen van verslaving. Maar ze hebben meestal 1 ding met elkaar gemeen. Het lijkt in het begin steeds een oplossing voor een probleem waarmee je probeert om te gaan.

- Drugs en alcohol kunnen je voor korte tijd een goed gevoel bezorgen.
- Een online game kan je even doen vluchten uit de "echte" wereld.

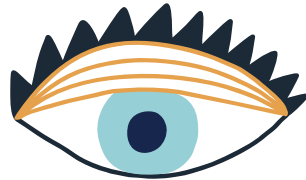
Gebruik is geen misbruik

Een pintje drinken maakt je niet meteen een alcoholist. Een joint roken maakt je niet meteen een junk. Weet wel dat elke vorm van experimenteren met verslavende middelen risico's inhoudt!

- Wees je ervan bewust dat je lichaam anders zal aanvoelen.
- Gebruik nooit om slechte gevoelens weg te werken.
- Zorg dat je in een veilige omgeving bent bij mensen die je goed kennen.
- Weet waar je middel vandaan komt en welk effect het zal veroorzaken.

Wanneer ben je verslaafd?

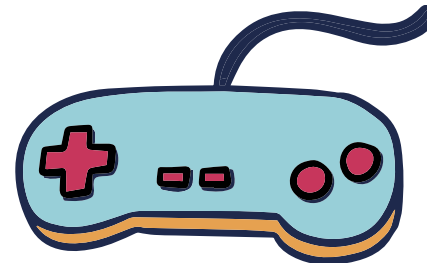
- Als je jezelf ziek voelt wanneer je niet of minder gebruikt.
- Als je de grens die je jezelf had opgelegd steeds weer overschrijdt.
- Als het telkens mislukt wanneer je zelf probeert te stoppen.
- Als je sociale contacten lijden onder je verslaving.
- Als je steeds meer nodig hebt om hetzelfde gevoel te bekomen.



Hoe zit dat met gamen?

Er is op zich geen enkel probleem met gamen. Maar wanneer het leven in de echte wereld lijdt onder het leven in een virtueel leven dan heb je gameverslaving. Het echte leven is helaas niet altijd doller pret, maar wist je dat er in het echte leven:

- Bijna 8 miljard verschillende characters leven die je kan leren kennen.
- De map 152 miljoen vierkante km² groot is.
- Dagelijkse uitdagingen kan zien als te volbrengen quests.
- Tastbare rewards kunt verdienen waar je ook echt van kan genieten.



Moedige strijd!

- Aan jezelf toegeven dat je een verslaving hebt, is de eerste, belangrijkste en moeilijkste stap.
- Je hoeft jezelf niet te straffen omdat je verslaafd bent, ook al voelt dat soms zo.
- Een verslaving bouwt over een lange tijd op, ermee stoppen vraagt daarom ook veel tijd.

Er valt heel wat bij te winnen

- Wanneer je herstelt van een verslaving toon je aan jezelf hoe weerbaar je bent.
- Een verslaving kost vaak veel geld. Je kan dit ook gebruiken om andere leuke dingen mee te doen.
- Je kunt met of zonder hulp gezonde alternatieven bedenken die je lichaam en geest een beter gevoel geven.

I

T

"Ik denk soms aan **zelfmoord**, niet omdat ik dood wil, maar gewoon omdat ik wil dat de pijn eindelijk stopt."

N

"Het was niet eenvoudig maar ik heb mezelf een reflex kunnen aanleren om het telkens aan iemand te vertellen wanneer ik aan snijden denk. Elk moment dat je kan praten in plaats van snijden is op zich **een overwinning**."

N

"Ik hou al mijn problemen voor mezelf. Iedereen rond mij heeft zijn eigen problemen. Dan kan ik die van mij daar toch niet gewoon **bovenop leggen**?"

E

"Na mijn zelfmoordpoging heb ik heel veel over mezelf geleerd. Niemand kan zich voorstellen hoe diep de put was waar ik uit moest klimmen. Nu sta ik **terug bovenaan** en ik zal er alles aan doen om nooit meer te vallen."

S

Een vloedgolf aan emoties

In dit boekje komen verschillende thema's aan bod die elk op zich kunnen zorgen voor heftige emoties. Daarnaast zijn er nog veel andere oorzaken die gevoelens met zich meebrengen die je helemaal kunnen overspoelen. Het is niet jouw schuld als je niet weet hoe je juist met deze gevoelens moet omgaan.



Gevoelens (b)uiten

Zijn er dingen uit dit lijstje die je al hebt geprobeerd?:

- Een dagboek, blog, vlog bijhouden.
- Artistiek bezig zijn, op welke manier dan ook.
- Handwerk: klussen, tuinieren, ...
- Zorg dragen voor een persoon of dier.



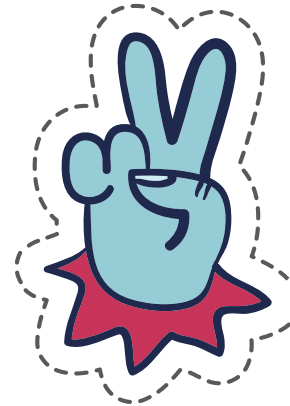
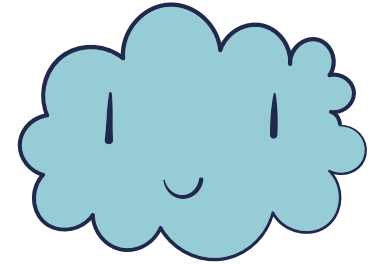
Angst is normaal

Wanneer je gedachten op zoek gaat naar een oplossing die verdriet en pijn kunnen stoppen, kan het gebeuren dat je aan dingen denkt waar je zelf van schrikt. Gedachten over pijn en de dood kunnen heel krachtig zijn, zeker wanneer die niet vanzelf voorbijgaan.

Weet dat je niet de enige persoon bent die dit meemaakt. Er zijn mensen die je kunnen helpen om deze gevoelens te begrijpen.

Als jezelf pijn doen de enige optie lijkt te zijn...

- Laat het iemand weten, zo kan die jou beschermen wanneer je het zelf niet meer kunt.
- Sluit jezelf niet op met negatieve gedachten. Dat kan die gedachten versterken.
- Hou gevaarlijke voorwerpen zo ver mogelijk bij je weg.



Hoop + Geduld = Herstellen

Mensen kunnen je hoop geven wanneer je die zelf even niet meer hebt. Heb geduld en geef jezelf tijd om naar een oplossing te zoeken die voor jou werkt.

Hulp op jouw maat

Je hoeft de zoektocht niet alleen af te leggen. In dit boekje kan je verschillende hulpverleners terugvinden die elk op hun manier kunnen helpen met jouw problemen.

