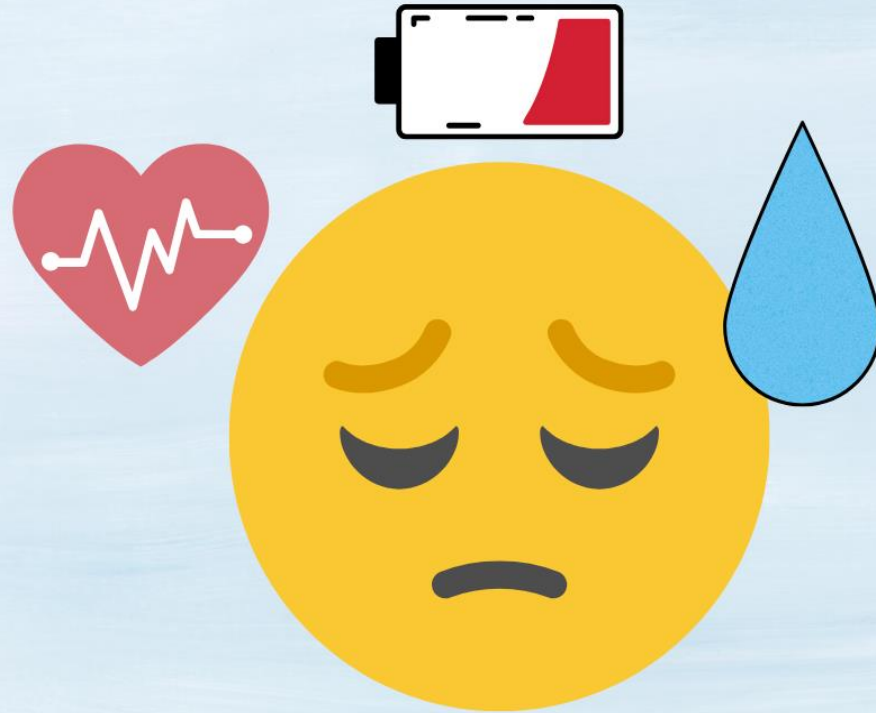


WAT ALS?

... IK ME SLECHT VOEL?



Je zit niet goed in je vel. Verdrietig, onzeker, boos, leeg...
Soms weet je zelf niet goed waarom. Dat mag.

WAT ALS? ... IK ME SLECHT VOEL?

First things first: dit is geen simpel thema.

Je voelt je slecht en je wil dat het anders is.
Je hebt hierop geklikt. Da's echt al een grote stap. 👍

"Ik voel me slecht."

Heb je dat als eens écht uitgesproken? Luidop of getypt?

"Erover praten" is niet makkelijk he. We know. ❤️

Klik op:

"Wat als ik mijn verhaal eens kwijt wil?"

WAT ALS...



**... IK MIJN VERHAAL
EENS KWIJT WIL?**

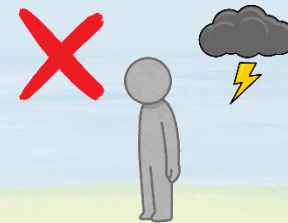
Gaat het héél slecht met jou (of iemand die je kent)?

Heb je **donkere gedachten**?

Klik op:

"Wat als ik het echt niet meer zie zitten?"

WAT ALS...



**... IK HET ÉCHT NIET
MEER ZIE ZITTEN?**

WAT ALS? ... IK ME SLECHT VOEL? ONLINE

16 jaar of jonger?



Wat vind je zoal op NokNok?

Heb ik ADHD?

Mijn ouders zijn gescheiden

Ik voel me vaak angstig

Ik ben verlegen

Hoe maak ik nieuwe vrienden?

Ik ben bang om te falen

Ik denk te veel na

Ik heb geen lief

Ambetante broer of zus

Wil ik seks?

Ik voel me alleen

Ik ben snel afgeleid op school

noknok.be

Tussen 16 en 23 jaar?



onlinepsyhulp-jongeren.be

3 maanden **gratis begeleiding** door een hulpverlener via chat

www.watwat.be

Keiveel **herkenbare vragen**, beantwoord zonder schaamte.

[@watwat.be](https://twitter.com/watwatbe) [@watwat.be](https://www.instagram.com/watwatbe)



caw.be/jac

Gratis hulp bij vragen over thuis, werk, school, geld, relaties of jezelf. Het dichtstbijzijnde JAC ligt in Geel.

www.teleblok.be

Studentenchat tijdens examenperiodes als je piekert, stress hebt of vastloopt.

TELEBLOK

WAT ALS? ... IK ME SLECHT VOEL? THEMA'S

Hoofd Mentaal

- Ik voel mij **depressief**. Wat kan ik doen?
- Hoeveel kost een **psycholoog**?
- **Exposen** en online **shamen**, hoe reageer ik?
- Ik maak **racisme** mee, hoe reageer ik?
- Mensen hebben te **hoge verwachtingen** van mij
- Waar vind ik **rust** en **stilte**?
- Hoe ontdek ik **wie ik écht ben**? (identiteit)

Lichaam Fysiek

- Ik voel me **onzeker** over mijn **lichaam**.
- Ben ik minder leuk omdat ik **niet zo mooi** ben?
- Hoe krijg ik **puistjes** weg?
- Mijn **borsten** zijn te klein of te groot.
- Zijn er trucs om minder te **zweten of stinken**?
- Ik doe elke dag **sit-ups** maar er **gebeurt niets**.
- Wat is **transgender**? - [meer info](#)

WAT ALS? ... IK ME SLECHT VOEL? THEMA'S

Relaties  Seksualiteit  Vrienden

- Hoe moet ik **kussen**?
- Moet ge iets zots weten? Ik ben **uit de kast** gekomen thuis.
- Ik ben bang dat die **foto's (nudes)** weer opduiken
- Wat als ik ongepland **zwanger** ben?
- Ik voel me **eenzaam**, wat nu?
- Wat als ik **random** nieuwe vrienden **wil aanspreken**? Hoe?
- Wat kan ik doen om **erbij te horen**?

Geweld  Misbruik  Mishandeling

 **Wat als ik mijn verhaal eens kwijt wil?**

CLB op school

Een CLB is er **op elke school**. Zij hebben **beroepsgeheim** en zijn het dichtstbij. Stuur hen een bericht dat je eens een gesprek wil.



 [Bericht naar CLB SILA](#)

 [Bericht naar CLB Tongelsbos](#)

 [Bericht naar CLB Atheneum](#)

nupraatikerover.be



Anonieme chat  voor jongeren die te maken krijgen met geweld, misbruik of moeilijke thuissituaties.

1712.be

De officiële hulplijn bij alle vormen van geweld, misbruik en mishandeling, voor slachtoffers, getuigen én bezorgde vrienden.



BIJ VRAGEN OVER GEWELD

 **Gratis, anoniem en deskundig advies** via  of .

WAT ALS?

... IK ME SLECHT VOEL?

TIPS

Online tests



Zelfhulp



In het leven heb je een aantal zaken niet zelf in de hand.
Daar kan je niets aan doen.

Wat als er **kleine, simpele stapjes** zijn die je wél kan zetten?

Het kan helpen om **jezelf te testen**. Dat denkt makkelijker.
Testjes, gedachte-experimenten en dingen ontdekken.

Deze **oefeningen** duren maar **een minuutje** en helpen je op weg.

- geluksdriehoek.be/oefeningen/gedachte-experiment ⌚ 30 sec
- geluksdriehoek.be/oefeningen/de-wondervraag ⌚ 2 min
- geluksdriehoek.be/oefeningen/creatief-met-gedachten ⌚ 1 min
- geluksdriehoek.be/oefeningen/leer-je-sterktes-kennen ⌚ 5 min
- geluksdriehoek.be/oefeningen/me-time ⌚ 5 min

OVER KOP

Spring eens binnen bij OverKop.

...of stuur de 1^{ste} keer via Instagram zodat je niet “uit het niks” binnenwandelt.

(* *ljsbreker-tip: “Hebben jullie tijd voor een vraag?”*)

Maar wadisdadeigenlijk?

Gewoon een chille plek in Westerlo om te hangen en jezelf te zijn.
Je loopt binnen en buiten wanneer je wil.

De 3 mensen (*Hanne, Laura en Dille*) die OverKop openhouden, zijn
(*naast heel gezellige figuren*) ook opgeleid om naar je te luisteren. 🧑🏻🧑🏻🧑🏻

📷 [@overkop.westerlo](https://www.instagram.com/overkop.westerlo)

👤 12-25 jaar

🏠 Hollandse Dreef 1 – 2260 Westerlo

📅 Elke woensdag

🕒 12 tot 16 u

WAT ALS? ... IK ME SLECHT VOEL?



Heb je van deze dingen al eens gehoord, zie je het wel zitten,
maar vind je het **moeilijk om de stap te zetten?**

Snappen we. 😊

Schrijf in het vak van deze website "*Wat als ik me slecht voel?*"
en de makers van "Wat als?" contacteren jou.

www.huisvanhetkindregiowesterlo.be/contactpagina