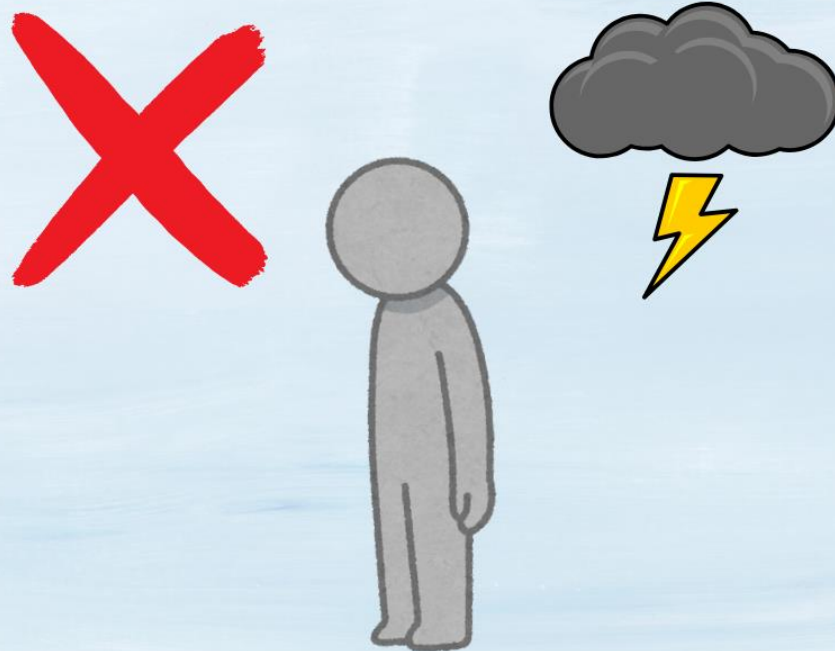


WAT ALS?

... IK HET ÉCHT NIET MEER ZIE ZITTEN?



Alles voelt te veel. Je denkt aan stoppen, verdwijnen of gewoon weg zijn.
Daar ben je niet alleen in. Er is hulp - ookal lijkt die ver weg.

WAT ALS? ... IK HET ÉCHT NIET MEER ZIE ZITTEN?

Hey.

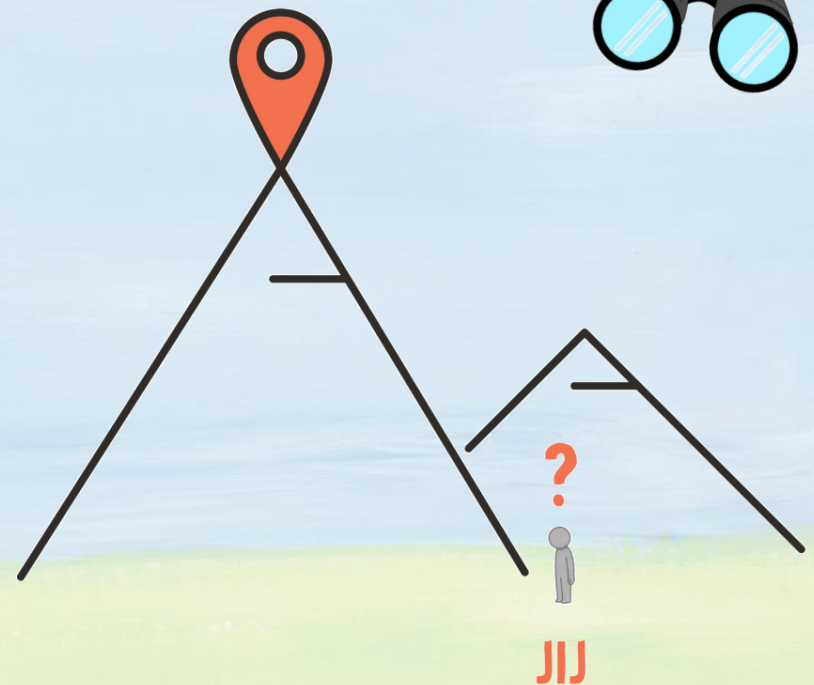
Lijkt alles ff (te) veel?

Soms is het dat ook. 🙄

Het is normaal om je af en toe zo te voelen.

Uitzichtloos

Soms lijkt het leven precies een berg waar je niet over kan.



WAT ALS? ... IK HET ÉCHT NIET MEER ZIE ZITTEN?



Mini-test

1

"Ik voel mij **leeg**,
zelfs met volk rond mij."

2

"Ik ben zo **moe** van alles,
maar slapen helpt niet."

3

"Ik lach wel mee,
maar vanbinnen **voel ik niks**."

4

"Ik probeer elke dag en
ik **geraak hier niet uit**."

5

"'t Is **genoeg** geweest.
't Mag **gedaan** zijn."

✓ Meer dan 1 "check"?

Het gaat niet goed he.

Heb je dat ooit al eens **uitgesproken**?



TIP

Laat ten minste **één iemand** weten dat het écht
slecht gaat, ook al is dat kei moeilijk.

Eén persoon die het weet, kan het verschil maken.



"Wat als ik mijn verhaal eens kwijt wil?"



HELP?

WAT ALS?

... IK HET ÉCHT NIET MEER ZIE ZITTEN?

Zelfmoord

Gevoelig onderwerp. Lastig woord om te zeggen.
...en toch zullen we "een kat" ook "een kat" noemen.



Als je het uitspreekt, haal je het (letterlijk) "uit je kop".

1813
zelfmoord

☎ Bel **1813** (24/7)

💬 Chat zelfmoord1813.be

📱 Installeer '[BackUp](#)' – app door 1813

Andere vormen van uitzichtloos zijn

Sommige mensen doen zichzelf pijn.

Als (tijdelijke) afleiding van wat nog méér pijn doet.

WAT ALS...

🔍 ... je jezelf snijdt?

🔍 ... ^ je daarmee wil stoppen?

🔍 ... je een eetstoornis ontwikkelt?

🔍 ... je wegvlucht in verdovende dingen?

HELP?

WAT ALS?

... IK HET ÉCHT NIET MEER ZIE ZITTEN?

www.kzitermee.be



Kzitermee.be

Via 'Kzitermee.be' vind je contact met een geschikte organisatie of persoon.

Tussen 16 en 23 jaar?



onlinepsyhulp-jongeren.be

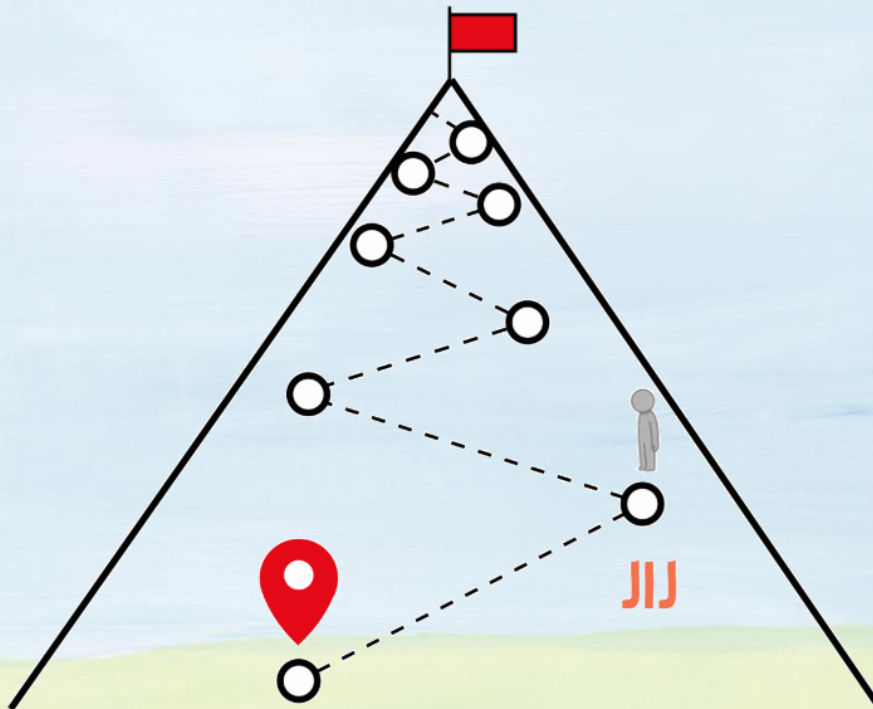
3 maanden **gratis begeleiding** door een professionele hulpverlener via chat

WAT ALS? ... IK HET ÉCHT NIET MEER ZIE ZITTEN?

Kleine stappen van vandaag

Over een berg klim je niet in één keer.

Doe het met **tussenstops**. 😊



Wat kan je NU doen?

☎ **Bel** of **stuur** iemand 📞

🐕 Pak eens een **dier** 🐎 vast. 🐱

Doe ff iets kleins voor **ontspanning**:
📺 serie, 🎵 muziek, 🚶 wandelen, 🎨 tekenen

📝 **Schrijf op** wat in je hoofd zit, kort in je gsm of een schriftje.

Wees **lief voor jezelf**. ❤️ Niet streng. Jij verdient dat even hard als elk ander mens.

🧠 **Onthoud**: stap voor stap.

WAT ALS? ... IK HET ÉCHT NIET MEER ZIE ZITTEN?



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 het écht niet meer zie zitten?*"
en de makers van "Wat als?" contacteren jou.

www.huisvanhetkindregiowesterlo.be/contactpagina