

OE IST
Leestips

verhalen die
inspireren en
vertragen

Limited Edition

11 juni 2026

OE IST?

Eerlijke verhalen over de weg naar mentale hulp

Kleine stappen,
grote veranderingen

De kracht van
eerlijke gesprekken

Zorg goed
voor jezelf

NL € 8,99
BE € 9,99



026
8 719326 514289

Anne-Laure Debosschere

VOORWOORD



Anne-Laure

Foto: Elias Benoit

Mentale gezondheid bij jongeren, het is een onderwerp dat de voorbije jaren steeds luider klinkt. In de media, in klaslokalen, aan keukentafels. Bijna iedereen kent wel iemand die worstelt of heeft zelf momenten gekend waarop het even niet ging. En toch zien we zelden hoe dat er in de praktijk écht uit ziet: hoe jongeren hun weg vinden naar hulp en of ze die hulp ook volhouden.

Dat is precies wat mij als journalist en als jonge vrouw bezighield. Niet de grote beleidsdebatten of de droge cijfers, maar de mens erachter. De jongere die twijfelt. Die wekenlang rondloopt met iets wat knaagt, maar zichzelf blijft wijsmaken dat het wel zal overwaaien. Die niet weet of zijn of haar probleem “wel erg genoeg” is om hulp te vragen. Die de stap uiteindelijk zet of net niet.

Tijdens mijn onderzoek voor deze bachelorproef sprak ik met hulpverleners, deskundigen en mensen die dagelijks naast jongeren staan. Wat mij het meest bijbleef, was niet de complexiteit van het systeem. Hoewel die er zeker is, zag ik de eenvoud van wat jongeren nodig hebben: iemand die luistert, een duidelijke eerste stap en het gevoel dat ze er niet alleen voor staan.

In dit magazine staat die jongere centraal. Niet als casus of statistiek, maar als stem. Eerlijke verhalen van mensen tussen 16 en 25 jaar die vertellen over hun zoektocht naar hulp, met alle twijfel, moed en omwegen die daarbij horen. Aangevuld met duiding van mensen uit de praktijk, want achter elk verhaal schuilt een bredere werkelijkheid die het begrijpen waard is.

Oe ist? wil geen zwaar of klinisch tijdschrift zijn. Het wil een magazine zijn dat je herkent. Dat je het gevoel geeft: ik ben niet de enige. Dat kleine stappen tellen. Dat hulp zoeken geen zwakte is, maar een keuze voor jezelf en dat die keuze er altijd mag zijn.

Lees dit magazine op je eigen tempo. En stel gerust de vraag aan jezelf: hoe gaat het écht?



> 12



> 20

INHOUD



> 22

> 40



6

Sfeerreportage

Een avond vol herkenning, openheid en verbinden bij Café Mentaal Welzijn

9

Portret

Zeven jongeren, zeven verhalen over twijfelen, zoeken en verder gaan

12

Achtergrond

Jeugdpsychiater Sarah-Ann Van Lysebeth over wachttijden, schaamte en de kracht van de juiste blik

16

Buiten de leerstof

Wat psychologische hulp écht betekent en welke deuren er voor jou openstaan

22

Interview

Kinder- en jongerencoach Mila Pareit over bagage, moed en kleine stappen

28

Hulpgids

Een overzicht van laagdrempelige initiatieven die er voor jou zijn

34

Het gedicht

Soms heb je maar één iemand nodig om je deksel eraf te halen

41

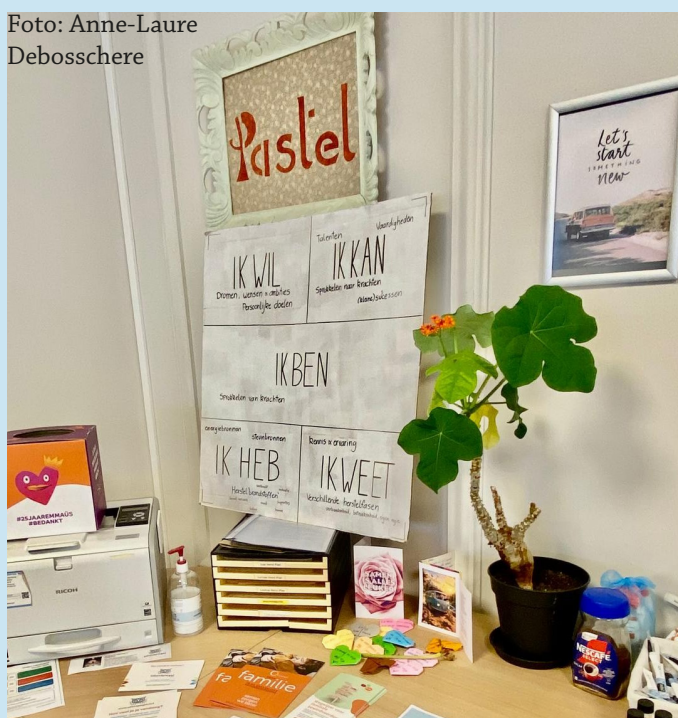
Brief aan de lezer

Een persoonlijk woord van de maker van dit magazine - voor iedereen die dit leest

Sfeerreportage

Verbinding als tegengif voor stress

Café Mentaal Welzijn - Mechelen

Foto: Anne-Laure
Debosschere

Woensdagavond 13 mei, halfacht. In revalidatiecentrum Pastel in Mechelen schuiven zo'n twintig mensen aan tafel. Gepensioneerden, hulpverleners, studenten, mensen die ergens mee zitten. Iedereen heeft zijn eigen reden om hier te zijn, maar het thema dat hen samenbrengt is universeel: hoe ga je om met stress? Café Mentaal Welzijn is een initiatief van Dirk De Caluwé en zijn vrouw Ilse, mede gedragen door Similes, netwerk Emergo, de stad Mechelen en de eerstelijnszone Mechelen-Katelijne. Vanavond is psycholoog Lien Van Oost de gastspreker.

Het idee voor Café Mentaal Welzijn ontstond vanuit een persoonlijke ervaring. Dirk vertelt waarom hij het initiatief nam: zijn zoon had jarenlang iets meegedragen zonder het ooit te delen. "Vijftien jaar lang heeft hij dat voor zichzelf gehouden", zegt Dirk. "Als hij dat eerder had kunnen delen, dan had dat niet zo'n diep trauma geweest." De avond staat open voor iedereen: mensen met zorgen, familieleden en hulpverleners. Het is ook gratis en vooraf inschrijven is niet nodig.

De opkomst is groot en dat verrast zelfs de organisatoren. Mathieu, coördinator van RC Pastel, verwelkomt de aanwezigen zichtbaar blij. Aan tafel zitten mensen van allerlei achtergronden: een gepensioneerde postbode, een klinisch psycholoog, een medewerker van de eerstelijnszone, iemand die via het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) naar hier werd verwezen en ik, als student Journalistiek die hier onderzoek doet voor haar bachelorproef.

Gas geven en remmen: nieuw kader voor stress

Lien Van Oost opent de avond met een korte maar heldere inleiding. Ze werkt al twintig jaar als klinisch psycholoog en experimenteel psychotherapeut en gelooft sterk in de kracht van groepen. "Wij zijn sociale wezens", legt ze uit. "Ons zenuwstelsel heeft verbinding nodig om met alles wat we meemaken te kunnen omgaan."

Stress, legt ze uit, is niet per definitie slecht. Het is de reactie van ons systeem op verandering en die is nu eenmaal constant. Het wordt pas problematisch wanneer we te lang in die verhoogde staat blijven. Ze gebruikt de metafoor van een gaspedaal en een rempedaal: onze samenleving traint ons vooral om gas te geven. Presteren, meer doen, sneller gaan. De rem raakt daardoor onderbelicht. Rust, verbinding en ontspanning verdwijnen naar de achtergrond. "Hoe meer gas we geven, hoe minder we kunnen nadenken over wat we aan het doen zijn", klinkt het.

De tafel neemt het woord

Na de inleiding komt de zaal snel op gang. De deelnemers herkennen het beeld van het gas en de rem maar al te goed. Wilfried, die 42 jaar bij de post werkte en nu met pensioen is, vertelt hoe hij zijn hele loopbaan onder de mensen was en nu plots alleen zit. “Ik hoop hier vanavond iets op te steken”, zegt hij eerlijk. Een andere deelnemer, een voormalige leidinggevende, beschrijft hoe hij in zes maanden tijd geen enkel ziekteverzuim had in zijn team. Zijn recept: mensen die graag komen werken, voelen geen stress. “De mensen goed laten omringen, dat is het begin”, aldus Wilfried.

Al snel gaat het gesprek over digitalisering, prestatiedruk en generatieverschillen. Jongeren van nu hebben het moeilijker, vindt een deel van de tafel. Ze moeten alles tegelijk: carrière, gezin, hobby's, sociale media. Een andere stem nuanceert: “Ik heb bewondering voor jonge mensen. Het is veel moeilijker in onze maatschappij.” Femke, die pas naar Mechelen verhuisd is, voegt toe dat het grote aanbod aan opties ook een bron van stress is. “Die keuzes geven mij juist stress”, lacht ze.

Psychologe Van Oost luistert en vat samen wat ze hoort: prestatiedruk en digitalisering zijn het gas. Verbinding is de rem. Ze vraagt de deelnemers hoe zij zelf ontspanning vinden. Wat volgt, is een opvallend open uitwisseling: iemand vertelt hoe hij zijn woede in een bakkerij de vrije loop liet en hoe de bakker dat rustig opving. Een andere vrouw deelt hoe ze geleerd heeft om in moeilijke situaties tijd te kopen: “Ik laat alles even bezinken en kom er later op terug”, in plaats van meteen te reageren of te wenen. Applaus volgt spontaan.

Eenvoudig: uitademen en wandelen

Lien Van Oost sluit haar bijdrage af met twee concrete tips die voor iedereen werken, hoe banaal ze ook klinken: uitademen en wandelen. Uitademen activeert letterlijk de rem in ons zenuwstelsel. Wandelen stimuleert stoffen zoals dopamine die ontspanning bevorderen. “We vergeten ze snel, omdat ze zo beschikbaar zijn”, legt ze uit. Ze benadrukt ook het belang van een persoonlijke rustplek: een plek, een moment of een persoon bij wie je tot jezelf kunt komen, los van alles wat drukt.

Maar ze sluit ook af met een bredere boodschap: er is geen one-size-fits-all-oplossing. Wat op je twintigste werkt, werkt niet noodzakelijk op je veertigste. En wie in een toxische omgeving zit, thuis of op het werk heeft soms meer nodig dan een wandeling. “Soms heb je therapie nodig of medicatie om eerst terug op te bouwen. Pas daarna kun je aan de stress werken.”

Tot hier en verder

Tegen het einde van de avond is de sfeer losser. Mensen praten in kleine groepjes door, ruilen e-mailadressen uit en vullen de aanmeldingslijst in voor de nieuwsbrief. De avond heeft iets gecreëerd wat hulpverlening niet altijd lukt: mensen het gevoel geven dat ze niet alleen zijn met wat ze dragen.

Café Mentaal Welzijn vindt tweemaandelijks plaats in Mechelen, Lier, Heist-op-den-Berg en de Rupelstreek. De avonden zijn gratis en toegankelijk voor iedereen. Wil je graag meer informatie? Stuur een mail naar **dirk-dca@gmail.com**.

LIVE



Portret

Nena, 18 jaar



Nena was achttien toen haar ouders onverwacht vertelden dat ze gingen scheiden. Tot dan had ze haar gezin altijd gezien als stabiel en hecht. “Ik dacht echt: family, healthy, together”, zegt ze. “En plots kwam dat nieuws helemaal uit het niets.” De impact was groot, maar toch hield ze haar gevoelens lange tijd vooral voor zichzelf.

Een week nadat haar ouders het verteld hadden, vertrok Nena al op schoolreis. Haar mama hoopte dat die afleiding haar misschien goed zou doen, maar zelf wist ze niet goed hoe ze daarmee moest omgaan. Slechts één vriendin wist wat er gebeurd was, maar ook tegen haar kon ze er moeilijk over praten. “Ik was gewoon nog heel overdonderd”, legt ze uit.

In de maanden daarna bleef ze vooral alles opkroppen. Met haar mama sprak ze af en toe wel over de scheiding, maar met haar zus, papa of haar vrienden had ze het er bijna nooit over. “Ik wilde niemand lastigvallen”, vertelt ze. Pas ongeveer drie maanden later vertelde ze het voor het eerst uitgebreid aan een vriendin.

Omdat haar mama zelf al eens naar een psycholoog was geweest, stelde ze op een bepaald moment voor dat Nena dat misschien ook eens zou proberen. “Mama zei gewoon: misschien moet je dat ook eens doen”, vertelt ze. “En ik dacht: oké dan.” Uiteindelijk ging ze eerst samen met haar mama naar een psycholoog en daarna nog enkele keren alleen.

Die gesprekken vond ze tegelijk zwaar en opluchtend. “Ze zei op voorhand al dat ik waarschijnlijk helemaal kapot buiten zou komen”, vertelt Nena. “En dat was ook zo.” Toch voelde het goed om alles eindelijk eens uit te spreken tegenover iemand buiten haar gezin. Wat haar vooral tegenhield om eerder hulp te zoeken, was de confrontatie met haar gevoelens. “Ik denk dat ik bang was om alles opnieuw te moeten beleven”, aldus Nena.

Ze voelde zich verrassend snel op haar gemak bij de psycholoog. “Ik had direct het gevoel dat ik daar com-

fortabel was”, vertelt ze. Tijdens de gesprekken ging het vooral over de scheiding zelf en over de emoties die daarbij kwamen kijken. Voor het eerst durfde ze ook dingen uit te spreken die ze thuis niet kon zeggen.

Na drie sessies besloot Nena zelf om te stoppen met de begeleiding. Niet omdat het niet hielp, maar omdat ze merkte dat ze stilaan opnieuw verder kon. “Ze zei wel dat ik altijd mocht terugkomen”, zegt ze. “Maar ik had het gevoel dat het oké was.”

Dat betekende niet dat alles plots verwerkt was. Ook daarna had ze het nog moeilijk. Ze hilde veel en merkte hoe moeilijk het bleef om over de situatie te praten zonder emotioneel te worden. Vooral het schuldgevoel speelde lang mee. Ze kreeg vaak het gevoel dat ze moest kiezen tussen haar ouders of dat ze één van hen teleurstelde. “Mijn papa kon dan boos zijn omdat wij naar mama gingen”, vertelt ze. “En dan voelde ik mij daar schuldig over.”

Ook opmerkingen van haar ouders over elkaar maakten het soms moeilijk. “Dan sprak mama iets uit over papa, of omgekeerd”, vertelt ze. “En dan dacht ik alleen maar: ik kan daar toch niets aan doen?” Die gevoelens bleven lang doorwegen, ook al probeerde ze ze vaak weg te stoppen.

Toch kijkt Nena vandaag anders naar de situatie dan in het begin. Intussen ziet ze dat haar mama gelukkiger is en beseft ze dat de scheiding uiteindelijk misschien de juiste beslissing was. “In het begin was dat heel moeilijk om te zien”, zegt ze. “Maar nu denk ik wel dat het beter is zo.”

Als ze terugkijkt op die periode, is er vooral één ding dat ze anders zou aanpakken, namelijk sneller praten over wat haar bezighoudt. “Ik heb alles veel te lang voor mezelf gehouden”, vertelt ze. “Daardoor kwamen al die emoties er later ineens uit.”

Terugkijkend is er één ding dat Nena andere jongeren graag wil zeggen: communiceer rapper. "Probeer niet alles alleen te dragen." Ze is ervan overtuigd dat er altijd een moment komt waarop het opnieuw beter gaat, ook al lijkt dat in het begin onmogelijk. "Op een bepaald moment valt alles op zijn plaats en leer je ermee omgaan. Dat besef komt misschien traag, maar het komt wel."

Nood aan een gesprek? Dan kan je **24/7** terecht bij **Tele-Onthaal** op het nummer **106**. Je kan ook chatten via **www.tele-onthaal.be**. Jongeren kunnen terecht bij **Awel** op het telefoonnummer **102**, of via chat op **awel.be**.

Wie met vragen zit over zelfdoding kan terecht op de **Zelfmoordlijn**, op het **gratis** nummer **1813** of op **zelfmoordlijn1813.be**.

**Wie voor
een ander
zorgt,
zorgt ook
voor
zichzelf**

12

Oeist?

Limited edition
11 juli 2026

Ademruimte vinden: “Als die band er is, kan je heel veel bereiken”

Anne-Laure Debosschere

Achtergrondverhaal

Jongeren praten vandaag meer over mentale gezondheid dan vroeger, maar hulp zoeken blijft voor velen moeilijk. Sarah-Ann Van Lysebeth werkt als erkend kinder- en jeugdpsychiater en netwerkpsychiater met jongeren die worstelen met stress, angst, eetstoornissen en depressieve gevoelens. In haar werk ziet ze dagelijks hoe jongeren vastlopen in wachttijden, taboes en een complex zorgaanbod.



Foto: Anne-Laure Debosschere

Volgens Sarah-Ann Van Lysebeth ziet de geestelijke gezondheidszorg de laatste jaren een duidelijke stijging van mentale problemen bij jongeren. Vooral sinds de coronaperiode merkt ze een sterke verandering. “Tijdens en na covid zagen we een enorme toename van eetstoornissen”, legt ze uit. “In het begin was dat vooral merkbaar bij meisjes met anorexia, maar ondertussen merken we dat die problematiek veel breder is geworden.”

Ook jongens zoeken volgens haar steeds vaker hulp rond lichaamsbeeld, sporten en prestatiedruk. “Je merkt dat sociale media daar een grote rol in spelen”, aldus Van Lysebeth. “Influencers, perfecte lichamen, constant vergelijken ... Jongeren voelen vandaag enorm veel druk.”

Maar eetstoornissen zijn slechts één deel van het

verhaal. Ook stress, depressieve gevoelens, angst en overprikkeling komen steeds vaker voor. “Veel jongeren voelen zich overspoeld door verwachtingen”, zegt Van Lysebeth. “Ze proberen alles vol te houden tot het eigenlijk niet meer lukt.”

De weg begint ergens

Esther (21) herkent dat gevoel van vastlopen maar al te goed. Het begon bij haar al op jonge leeftijd. “Ik vond moeilijk aansluiting bij andere kinderen”, vertelt ze. “Ik ging eigenlijk nooit graag naar school.”

In het derde leerjaar kwam ze voor het eerst bij een kinderpsycholoog terecht. Toch voelde die begeleiding niet echt helpend aan. “Ik zei vooral wat mensen wilden horen”, zegt ze. “Dus uiteindelijk stopte dat weer.” Ondertussen bleef ze op school wel goed presteren. “Ik had

goede punten, dus voor veel mensen leek alles oké”, vervolgt ze. “Maar thuis was ik eigenlijk constant uitgeput.”

Tijdens corona veranderde alles. Voor Esther voelde de lockdown in het begin als een opluchting: de dagelijkse sociale druk viel weg en ze hoefde niet meer elke dag naar school. Maar tegelijk werd het thuis moeilijker. “Toen de scholen opnieuw begonnen, lukte die overstap totaal niet meer”, legt ze uit. “Ik was zo gewend geraakt aan thuiszitten dat ik compleet vastliep.”

Praten = teken van moed

Volgens Van Lysebeth wachten veel jongeren nog altijd te lang om hulp te zoeken. Niet alleen omdat ze de weg niet vinden, maar ook omdat er nog steeds schaamte rond mentale gezondheid hangt. “Er is nog altijd een groot taboe”, zegt ze. “Over een bezoek aan de kinesist praten mensen zonder probleem, maar therapie blijft iets waar jongeren minder open over zijn.”

Ze merkt dat jongeren hun moeilijkheden vaak proberen weg te steken of te minimaliseren. “Veel jongeren denken dat ze sterk genoeg moeten zijn om het alleen op te lossen. Of ze denken dat hun zorgen niet ernstig genoeg is.”

Daarnaast speelt ook groepsdruk mee. “Als niemand in je omgeving open praat over therapie of mentale gezondheid, voelt die stap veel groter aan”, aldus Van Lysebeth. “Iedereen blijft wat op zijn eigen eiland zitten.” Volgens haar is net daarom vroeg hulp zoeken zo belangrijk. “Hoe langer problemen blijven aanslepen, hoe moeilijker ze worden om aan te pakken.”

Antwoorden geven rust

Tijdens haar middelbare schoolperiode werd bij Esther gedacht aan autisme. Via het CLB kwam ze op een wachtlijst terecht voor een onderzoek, maar die wachttijd bleef maar aanslepen. “Ik wilde gewoon weten wat er met mij aan de hand was”, vertelt ze.

Uiteindelijk besloot haar moeder om privé een onderzoek te laten uitvoeren. “Dat kostte meer dan zevenhonderd euro”, zegt Esther. “Voor mijn mama als alleenstaande ouder was dat echt niet gemakkelijk.” Ook daarna bleef de zoektocht verwarrend. Esther werd verschillende keren doorverwezen en voelde zich niet altijd begrepen door hulpverleners.

Volgens Van Lysebeth botsen veel jongeren op diezelfde moeilijkheden. “Je moet bellen, formulieren invullen, uitleggen wat je precies voelt ... Terwijl jongeren dat zelf vaak nog niet weten.” Voor jongeren voelt dat overweldigend aan. “Je moet eigenlijk al sterk genoeg zijn om hulp te zoeken”, klinkt het.

Daarnaast merkt ze dat veel systemen niet aangepast

Op sommige vlakken heeft die hulp mij wel echt veranderd en daar ben ik uiteindelijk wel dankbaar voor.

- Esther

zijn aan hoe jongeren vandaag communiceren. “Jongeren bellen bijna niet meer”, zegt Van Lysebeth. “Die willen online communiceren, maar veel hulpverlening werkt nog altijd via telefoon en administratieve procedures.”

Betaalbare zorg, groeiend aanbod

“De invoering van eerstelijnspsychologische hulp maakte therapie financieel toegankelijker”, legt Van Lysebeth uit. “Jongeren kunnen vandaag voor een lage prijs terecht bij een psycholoog.” Toch blijven wachttijden een grote drempel. “Als er weinig aanbod is in een regio, lopen die wachttijden snel op tot drie maanden”, vertelt ze.

Voor jongeren die al twijfelen om hulp te zoeken, kan zo’n vertraging extra ontmoedigend zijn. Daarom wordt steeds vaker ingezet op groepsessies rond thema’s zoals sociale media, laag zelfbeeld of depressieve gevoelens. “Jongeren leren veel van elkaar”, zegt Van Lysebeth. “En op die manier kunnen we ook sneller meerdere jongeren ondersteunen.”

Voorbij het zwaarste punt

Bij Esther liep het uiteindelijk zo moeilijk dat ze opgenomen werd in het kinder- en jeugdpsychiatrisch ziekenhuis De Korbeel. Eerst ging het om een dagopname tijdens corona, later volgde een crisisopname en uiteindelijk een langdurige residentiële opname. Maar die periode verliep niet altijd zoals gehoopt. “Ik merkte eigenlijk dat het slechter ging”, vertelt ze. “Zelfbeschadiging en problemen met eten werden daar erger.”

Wat haar het meest uitputte, was het voortdurend opnieuw moeten beginnen bij andere hulpverleners. “Je moet alweer je verhaal vertellen”, zegt ze. “Dat is echt vermoeiend.”

Volgens Van Lysebeth is dat een pijnpunt dat vaker voorkomt in de hulpverlening. “Soms vallen hulpverleners uit of veranderen jongeren van begeleiding”, legt ze uit. “Maar voor jongeren voelt dat als opnieuw van nul beginnen.”

Dat voortdurende wisselen kan ervoor zorgen dat jongeren afhaken. “Sommigen verdwijnen plots uit begeleiding”, vervolgt Van Lysebeth. “Niet altijd omdat ze niet geholpen willen worden, maar soms omdat het gewoon te zwaar wordt.”

Klik maakt verschil

Esther benadrukt dat de vertrouwensband het allerbelangrijkste blijft, een visie die Van Lysebeth ook deelt. “Ik denk dat ik bijna tien psychologen heb gehad”, vertelt Esther. “Maar er waren eigenlijk maar twee mensen bij wie ik echt een klik voelde.”

Pas wanneer Esther zich veilig voelde bij iemand, had ze het gevoel dat gesprekken echt hielpen. Vandaag gaat ze nog steeds naar een psycholoog die ze tijdens haar opname leerde kennen.

Volgens Van Lysebeth is die therapeutische relatie zelfs de basis van goede hulpverlening. “De werking van therapie hangt voor een groot deel samen met de therapeutische band”, aldus Van Lysebeth. “Dat vertrouwen en die veiligheid zijn veel belangrijker dan mensen soms denken.” Wanneer jongeren zich gehoord voelen, blijven ze ook makkelijker in begeleiding. “Als die band er is, kan je heel veel bereiken”, klinkt het.

“Ik durf nu opnieuw buitenkomen”

Vandaag gaat het beter met Esther, al blijft het soms moeilijk. Ze kreeg uiteindelijk de diagnoses autisme en een dwangstoornis (OCD) en probeert stap voor stap om te gaan met overprikkeling en moeilijke periodes.

“Ik durf nu opnieuw buitenkomen”, vertelt ze. “Vroeger durfde ik zelfs niet alleen naar de winkel.” Hoewel haar traject zwaar was, ziet ze ook de vooruitgang die ze geboekt heeft. “Op sommige vlakken heeft die hulp mij wel echt veranderd”, vervolgt ze. “En daar ben ik uiteindelijk wel dankbaar voor.”

Ook Van Lysebeth benadrukt hoe belangrijk het is dat jongeren blijven praten en hulp blijven zoeken, zelfs wanneer eerdere ervaringen moeilijk waren. “Je hoeft dat niet alleen te dragen”, zegt ze. “En hoe vroeger jongeren geholpen worden, hoe groter de kans dat ze opnieuw ademruimte vinden.”

Buiten de leerstof

De les die we allemaal konden gebruiken

Wat psychologische hulp écht betekent

Het woord 'therapie' roept voor veel mensen iets groots op. Iets voor wie al een tijdje niet goed in zijn vel zit, wat maanden duurt, veel geld kost en begint bij een doorverwijzing van de huisarts. Maar psychologische hulp is veel breder dan dat én toegankelijker dan je misschien denkt.

In Vlaanderen kampt een groeiende groep jongeren met stress, angst, somberheid of slaapproblemen. Toch bereikt een aanzienlijk deel van hen geen professionele hulp of doet dat pas heel laat. Niet omdat ze het niet willen, maar omdat de weg erheen onduidelijk is of te zwaar voelt.

Wat valt er eigenlijk onder psychologische hulp?

Psychologische hulp is elke vorm van professionele ondersteuning waarbij iemand samen met jou praat over gedachten, gevoelens en gedrag met als doel klachten te verminderen en je dagelijks leven te verbeteren. Dat kan een individueel gesprek zijn, een kortdurende begeleiding of een langere therapie. Bij een privépsycholoog, in een centrum of via een gratis initiatief.

Het gaat dus niet alleen om ernstige psychiatrische diagnoses. Ook aanhoudende stress, concentratieproblemen of het gevoel dat het gewoon niet meer gaat, zijn redenen om hulp te zoeken.

De klassieke weg

De huisarts geldt vaak als eerste aanspreekpunt. Die kan doorverwijzen naar een eerstelijnspsycholoog, dat is een laagdrempelige, gedeeltelijk terugbetaalde optie voor milde tot matige klachten. Voor complexere situaties bestaat er de gespecialiseerde geestelijke gezondheidszorg, zoals een centrum voor geestelijke gezondheidszorg (CGG) of een privépraktijk. Die laatste kan duurder uitvallen, ook al wordt een deel terugbetaald via de ziekteverzekering wanneer de psycholoog geconventioneerd is.



Waarom stappen jongeren niet sneller binnen?

- > Schaamte of angst voor het oordeel van anderen
- > Het gevoel dat de eigen problemen 'niet erg genoeg' zijn
- > Niet weten waar te beginnen
- > Angst voor de reactie van ouders of omgeving
- > Financiële drempels

De voorbije jaren zijn er hervormingen doorgevoerd om zorg toegankelijker te maken. Toch ervaren jongeren nog steeds wachttijden, onduidelijkheid over kosten en een drempel om via een medische omgeving binnen te stappen.

De laagdrempelige weg

Naast de klassieke zorglijn is er een groeiend netwerk van initiatieven dat expliciet inzet op toegankelijkheid. Ze zijn gratis of sterk betaalbaar, vragen geen doorverwijzing, zijn anoniem of vertrouwelijk en werken via kanalen die jongeren kennen: chat, WhatsApp of fysieke inlooplekken. Voor jongeren die twifelen om de stap naar 'echte therapie' te zetten, kunnen deze plekken een eerste, veilige aanloopplaats zijn.

Wanneer haken jongeren af?

Het zoeken van hulp stopt niet bij de eerste afspraak. Jongeren haken af op meerdere momenten: vóór dat eerste contact, na de eerste gesprekken, bij een doorverwijzing naar een andere dienst, of wanneer een vertrouwde hulpverlener wegvalt. Vaak niet uit onwil, maar omdat het traject te onduidelijk is, te lang duurt of te weinig aansluit bij hun leven.

Wat helpt? Een hulpverlener bij wie je je gezien voelt. Kleine, haalbare stappen. Iemand die samen met jou de volgende dienst opbelt in plaats van je alleen door te verwijzen. De kwaliteit van de relatie blijkt keer op keer doorslaggevender dan welke methode dan ook.

Het Vlaamse hulplandschap is rijk, maar voor wie er middenin staat, voelt het soms overweldigend. Weten dat er verschillende deuren zijn en dat je niet de zwaarste hoeft te nemen, is al een eerste stap.

Wist je dat?

Bij TEJO kunnen jongeren tussen 10 en 20 jaar gratis en anoniem kortdurende therapie volgen, zonder doorverwijzing, zonder wachtlijst. Bij Awel kan je anoniem chatten of bellen, zeven dagen op zeven. En OverKop-huizen zijn plekken waar je gewoon binnen kan lopen.

Portret

Mark, 19 jaar



Om privacyredenen is de naam van Mark gewijzigd. De echte naam is bekend bij de redactie.

Mark merkte voor het eerst echt dat het niet goed met hem ging in het zesde middelbaar. Tijdens een les Frans sloeg de druk plots hard toe. Hij begon te panikeren bij het idee dat hij het schooljaar niet succesvol zou afronden en de kleinste taak voelde als een obstakel. “Ik had stress voor de simpelste dingen”, vertelt hij. “Zelfs normale zaken uitvoeren lukte opeens niet meer zonder bang te zijn dat ik iets fout ging doen.”

Omdat die gevoelens bleven aanhouden, besloot hij zelf hulp te zoeken. Hij vertelde thuis dat het niet goed ging en stapte naar de dokter. Daar werd duidelijk dat er meer speelde dan alleen onrust. “Ik voelde me ook gewoon slecht en somber”, aldus Mark. De huisarts stelde voor om naar een psycholoog te gaan, waarna Mark voor het eerst professionele hulp kreeg.

Die eerste stap naar hulp was nog maar het begin. Wat begon in het zesde middelbaar, hield ook aan tijdens zijn eerste jaar hoger onderwijs. Vooral het jaar daarna werd erg zwaar. “Dat was echt het ergste jaar”, zegt hij. Later kreeg hij ook antidepressiva voorgeschreven, omdat de moeilijke momenten steeds zwaarder wogen.

Blijven praten bleef voor Mark de grootste hulp. Hij koos bewust voor een vrouwelijke psycholoog, omdat hij zich daar comfortabeler bij voelde. “Ik ben altijd meer een mama’s-kind geweest”, vervolgt hij. “Bij een vrouwelijke psycholoog voelt dat vertrouwd.” Ook als kind ging hij al eens naar een psycholoog om emoties beter te leren plaatsen.

Wat hem vandaag nog altijd het meest helpt, zijn de gesprekken zelf. “Ik krop normaal alles op”, vertelt hij. “Dus gewoon mijn hart kunnen luchten en alles kunnen zeggen, haalt echt een last van mijn schouders.” Bij zijn psycholoog voelde hij voor het eerst dat hij open kon spreken over dingen die hij anders voor zichzelf hield.

Daarnaast kreeg Mark ook begeleiding via de studentenvoorziening (STUVO) van de hogeschool. Die begeleiders vroegen zich af of spanning en somberheid het volledige verhaal wel vertelden. Intussen loopt er ook een traject rond een mogelijke diagnose van ADHD en hoogbegaafdheid. “Ik hoop eigenlijk gewoon dat ik beter begrijp waarom bepaalde dingen zo moeilijk lopen”, zegt hij.

Voor Mark gaat die zoektocht niet alleen om een label, maar vooral om zichzelf beter te begrijpen. Nu legt hij moeilijke momenten vaak volledig bij zichzelf. “Als iets niet lukt, denk ik direct dat ik tekortschiet”, legt hij uit. Hij hoopt dat meer duidelijkheid hem zal helpen om milder naar zichzelf te kijken.

Toch stapte hij op een gegeven moment uit de begeleiding. Toen hij antidepressiva nam, ging hij een tijd niet meer naar de psycholoog. Hoewel de medicatie ervoor zorgde dat de diepste dalen minder zwaar aanvoelden, merkte hij ook dat zijn plezier en motivatie verdwenen. “Ik voelde me precies gewoon leeg”, vertelt hij. Uiteindelijk stopte hij met de medicatie.

Vandaag voelt Mark dat hij verder staat dan een jaar geleden. De mindere periodes zijn niet volledig weg, maar hij heeft het gevoel dat hij beter begrijpt wat er met hem gebeurt. “Het blijft een proces”, zegt hij. “Maar ik voel wel dat ik stappen gezet heb.”

Zijn belangrijkste boodschap: neem jezelf serieus. “Je moet niet denken dat je overdrijft”, aldus Mark. “Als je voelt dat het niet goed gaat, moet je daar begrip in vinden.” Daarnaast wil hij jongeren aanmoedigen om hulp te durven zoeken, ook als dat in het begin zwaar of vreemd aanvoelt. “Ik dacht eerst ook dat ik het zelf wel kon oplossen”, vertelt hij. “Maar praten met mensen die daarin gespecialiseerd zijn, helpt echt.”

Nood aan een gesprek? Dan kan je **24/7** terecht bij **Tele-Onthaal** op het nummer **106**. Je kan ook chatten via **www.tele-onthaal.be**. Jongeren kunnen terecht bij **Awel** op het telefoonnummer **102**, of via chat op **awel.be**.

Wie met vragen zit over zelfdoding kan terecht op de **Zelfmoordlijn**, op het **gratis** nummer **1813** of op **zelfmoordlijn1813.be**.



**Slow down,
take your
time**



Interview met expert

Kleine stappen, grote groei: “Soms is één eerlijk gesprek al het begin”



Foto: Sora Studios

Kinder- en jongerencoach Mila Pareit begeleidt sinds 2025 dagelijks kinderen en jongeren die worstelen met stress, angst, onzekerheid en emotionele overbelasting. Volgens haar praten jongeren vandaag sneller over mentale gezondheid dan vroeger, maar blijft de stap naar hulpverlening voor velen groot. Schaamte, twijfel en de angst om zwak over te komen zorgen ervoor dat veel jongeren lang blijven rondlopen met hun gevoelens. “Vaak proberen ze alles alleen te dragen”, zegt ze. “Tot het gewoon niet meer lukt.”

Anne-Laure Debosschere

Met welke vragen komen jongeren het vaakst naar jou?

“Dat gaat heel vaak over stress, faalangst, onzekerheid en piekeren. Ook sociale moeilijkheden, een laag zelfvertrouwen en problemen met emotieregulatie komen vaak terug. Veel jongeren zeggen niet meteen: ‘Dit is exact mijn probleem.’ Ze voelen gewoon dat ze ergens vastlopen, zonder echt te begrijpen waarom.”

“Bij sommigen uit zich dat op school: slechte concentratie, veel druk voelen of panikeren voor toetsen. Bij anderen zit het meer in sociale situaties of in het constant overdenken van alles. Dat gevoel van vastzitten en faalangst komt eigenlijk heel vaak terug.”

Merk je dat jongeren vandaag anders omgaan met mentale gezondheid dan vroeger?

“Ik heb wel het gevoel dat er meer openheid is dan vroeger. Jongeren praten sneller over mentale gezondheid en ook ouders kloppen sneller aan. Dat is echt positief. Maar tegelijk merk ik dat veel jongeren nog altijd alles alleen proberen te dragen. Ze kroppen gevoelens op, omdat ze bang zijn om zwak over te komen tegenover anderen. Dat hoor ik heel vaak tijdens gesprekken: ‘Ik

heb eigenlijk al lang gewacht om de stap te zetten.”

Waarom blijft die stap naar hulp zo moeilijk?

“Vooral schaamte speelt een grote rol. Jongeren vergelijken hun problemen vaak met die van anderen en denken dan dat hun eigen gevoelens niet ernstig genoeg zijn. Bijvoorbeeld iemand met faalangst denkt soms: ‘Het is maar stress voor een toets.’ Maar als dat je dagelijks leven beïnvloedt, als je constant piekert of jezelf volledig vastdraait, dan mag je daar begeleiding voor vragen.”

“Daarnaast speelt ook onzekerheid mee. Jongeren zijn bang voor reacties van anderen of voor het oordeel van hun omgeving. Sommigen weten ook gewoon niet waar ze terecht kunnen, en dat maakt de drempel nog groter.”

Is het hulpaanbod soms te overweldigend?

“Ja, absoluut. Er bestaan zoveel verschillende vormen van hulpverlening dat jongeren soms niet meer weten wat bij hen past. Een psycholoog, een coach, een praatgroep, online hulp ... Dat kan verwarrend zijn. Daarom probeer ik ook altijd duidelijk te maken dat er niet één juiste vorm van hulp bestaat. Elke hulpverleningsvorm heeft zijn eigen sterktes.”

Welke vorm van hulp past bij wie?

“Individuele gesprekken met een psycholoog zijn bijvoorbeeld heel geschikt voor persoonlijke begeleiding. Terwijl praatgroepen dan weer herkenning kunnen bieden. Jongeren merken daar: ik ben niet de enige die zich zo voelt.”

“Online hulpverlening kan dan weer toegankelijker zijn voor jongeren die de stap naar een praktijk nog te groot vinden. Voor sommige jongeren is dat echt een eerste veilige manier om hulp te zoeken.”

Hoe weet je als jongere wanneer het tijd is om hulp te vragen?

“Dat verschilt natuurlijk van persoon tot persoon, maar vaak zie je wel bepaalde signalen



Foto: Sora Studios

terugkomen. Constant piekeren, sneller overprikkeld zijn, moeilijk kunnen omgaan met emoties of het gevoel hebben dat alles te zwaar begint te wegen.”

“Sommige jongeren merken dat ze na een schooldag geen energie meer hebben voor andere dingen. Anderen trekken zich volledig terug of slapen slecht. Soms merken ouders of leerkrachten het eerst op, bijvoorbeeld wanneer punten plots achteruitgaan of iemand helemaal verandert in gedrag.”

Hoe vind je als jongere je weg in dat aanbod?

“Ik denk dat praten vaak de eerste stap is. Dat kan met een ouder zijn, een vriend, een leerkracht, iemand van het CLB of een huisarts. Daarnaast bestaan er ook online platformen waarop je hulpverleners kan vinden op basis van thema's of locatie. Dat maakt het traject soms iets overzichtelijker. Jongeren hoeven dat echt niet allemaal alleen uit te zoeken.”

Veel jongeren zeggen dat de klik met een hulpverlener belangrijk is. Hoe kijk jij daarnaar?

“Ik vind dat superbelangrijk. Vertrouwen is echt de basis van een traject. Als iemand zich niet veilig voelt, gaat die ook minder snel open praten. Daarom draait een eerste gesprek bij mij vooral rond elkaar leren kennen. Niet meteen alles oplossen, maar kijken: voelt deze jongere zich hier veilig? Is er vertrouwen?”

Hoe ziet zo'n eerste gesprek eruit?

“Bij mij is dat eerst een gratis kennismakingsgesprek van een halfuur. We praten dan vooral over wat iemand nodig heeft en hoe begeleiding eruit zou kunnen zien. Ik vind het belangrijk dat jongeren voelen dat ze inspraak hebben in hun traject. Dat ze mogen aangeven wat wel of niet goed voelt. Pas vanaf het tweede gesprek starten we echt met de begeleiding.”

Hoe merk je dat therapie begint te werken?

“Dat zijn meestal geen grote doorbraken ineens. Vaak zit dat in kleine veranderingen. Bijvoorbeeld een jongere die zegt: ‘Ik heb eindelijk durven zeggen wat ik voelde.’ Of iemand die merkt dat studeren lukt zonder constant te piekeren.”

“Sommige jongeren kunnen in het begin ook moeilijk benoemen wat ze precies voelen. Wanneer ze daar stap voor stap woorden aan leren geven, zie je vaak veel groei.”

Zijn er ook moeilijke momenten tijdens een traject?

“Ja, zeker. Het kennismakingsgesprek kan soms al heel confronterend zijn. Op dat moment beseffen jongeren

“Hulp vragen is geen teken van zwakte. Integendeel: het vraagt net veel moed om toe te geven dat het moeilijk gaat.”

- Mila Pareit

Foto: Sora Studios



vaak echt: ‘Oké, het gaat eigenlijk niet goed met mij.’ Maar ook later in een traject kunnen moeilijke momenten naar boven komen. Soms beseffen jongeren pas halverwege hoeveel ze eigenlijk al die tijd hebben meegedragen.”

Stoppen jongeren soms ook midden in een traject?

“Dat gebeurt wel. Zeker bij jongere kinderen zijn het vaak ouders die beslissen om te stoppen zodra het even beter gaat. Terwijl emoties soms nog niet volledig verwerkt zijn. Ik probeer dan altijd uit te leggen dat herval mogelijk is als bepaalde dingen nog geen plaats gekregen hebben.”

Wanneer is een traject voor jou ‘afgerond’?

“Voor mij is dat wanneer jongeren voldoende handvaten hebben om zelf verder te kunnen. Dat betekent niet dat alles perfect moet gaan, maar wel dat ze beter begrijpen wat ze voelen en weten hoe ze met moeilijke momenten kunnen omgaan. En ik probeer ook altijd mee te geven dat ze later opnieuw mogen aankloppen als dat nodig is. Dat is geen mislukking.”

Wat helpt jongeren om vol te houden in therapie?

“Die vertrouwensband blijft heel belangrijk. Je echt

begrepen voelen maakt een groot verschil. Daarnaast helpen kleine succeservaringen ook enorm. Wanneer jongeren merken dat iets stap voor stap beter lukt, geeft dat motivatie om verder te doen.”

“Ik probeer ook ouders en scholen te betrekken in begeleiding wanneer dat mogelijk is. Dan voelen jongeren dat ze niet alleen binnen die praktijkruimte ondersteund worden, maar ook daarbuiten.”

Wat wil je jongeren meegeven die twijfelen?

“Dat je je problemen niet alleen moet dragen. Veel jongeren proberen alles op te kroppen tot het uiteindelijk te veel wordt. Hoe langer je wacht, hoe voller die rugzak wordt.”

“Hulp vragen is voor mij geen teken van zwakte. Integendeel: het vraagt net veel moed om toe te geven dat het moeilijk gaat en daar iets mee te doen.”

Portret

Auke, 20 jaar



Voor Auke begon alles te kantelen in 2023, vlak voor de start van haar eerste jaar Journalistiek. Net in die periode moest ze een operatie aan haar baarmoeder ondergaan. “Voor mijn opleiding begon, kreeg ik precies een domper op mijn pad”, klinkt het. Toch begon ze aan haar opleiding, maar al snel merkte ze dat haar lichaam moeilijk mee kon.

Rond de kerstvakantie raakte Auke steeds meer uitgeput. Ze sliep vaak twaalf uur per nacht, maar werd nog altijd moe wakker. “Ik had gewoon geen energie meer voor niks”, legt ze uit. “Zelfs mijn hobby’s lukten niet meer.” Uit bloedonderzoek bleek uiteindelijk dat ze klierkoorts had. Dat nieuws kwam hard binnen, zeker omdat ze nog maar enkele maanden daarvoor geopeerd was. “Ik dacht echt: hoe kan dit nu weer?”

Niet veel later volgde opnieuw een medische tegenslag. Auke kreeg erythema nodosum, een pijnlijke ontsteking van het vetweefsel onder de huid. Voor haar voelde het alsof haar lichaam haar voortdurend tegenhield. “Dat was al de derde keer op korte tijd”, zegt ze. “Dan begin je echt aan alles te twijfelen.”

Uiteindelijk bleef ze twee maanden thuis. Haar dagen bestonden vooral uit rusten, lezen en af en toe een korte wandeling maken. Veel energie had ze niet meer. “Ik lag gewoon veel in bed en deed niet veel meer”, vertelt ze. Ook sociaal viel ze stil. Ze zag amper nog vriendinnen en bracht het grootste deel van haar tijd alleen thuis door.

Toen ze opnieuw moest nadenken over verder studeren, begon ook mentaal alles steeds moeilijker te worden. Ze twijfelde niet alleen aan haar studies, maar ook aan zichzelf. “Ik dacht: wil ik dit eigenlijk wel nog studeren, hoe zie ik mijn toekomst?” aldus Auke. De combinatie van de medische problemen, de vermoeidheid en de onzekerheid over haar toekomst begon steeds zwaarder op haar door te wegen.

Omdat die vermoeidheid bleef aanhouden, trok Auke naar de dokter. Daar kreeg ze voor het eerst te horen dat er misschien meer speelde dan alleen haar fysieke klachten. “Hij zei dat mijn lichaam wel uitgeput was, maar dat het misschien ook iets mentaals was”, zegt ze. De dokter stelde voor om psychologische hulp te zoeken en verwees haar door naar een online platform waar ze op zoek kon gaan naar een psycholoog.

Samen met haar papa begon ze te zoeken naar iemand in de buurt. Uiteindelijk kwam ze terecht bij een psychologe, waar ze vandaag nog altijd naartoe gaat. Die eerste stap voelde vreemd. “Ik had er eigenlijk nooit bij stilgestaan dat ik ooit naar een psycholoog zou gaan”, vervolgt ze. “Bij ons thuis werd daar nooit echt over gepraat.”

In het begin draaiden de gesprekken vooral rond haar medische traject en haar studiekeuze. De operaties en de ziektes hadden een veel grotere impact dan ze eerst zelf beseftte. Stilaan begon ook de vraag te groeien of Journalistiek wel echt de juiste studierichting voor haar was. Na een paar maanden besloot ze uiteindelijk te stoppen met de opleiding. “Dat was eigenlijk een pak van mijn hart”, vertelt ze.

Samen met haar psychologe en studiebegeleiding begon ze daarna te zoeken naar een nieuwe opleiding. Tijdens de gesprekken ging het niet alleen meer over het hoger onderwijs, maar ook over hoe ze met stress omging, hoe het thuis met haar ging en hoe ze opnieuw wat rust kon vinden in haar leven.

Het eerste gesprek herinnert Auke zich nog goed. Ze moest vertellen over zichzelf, haar familie en waarom ze hulp zocht. Echt bang was ze niet, maar het was wel confronterend. “Ik dacht wel: oei, nu moet ik dit allemaal vertellen”, zegt ze.

Al snel voelde ze zich op haar gemak bij haar psychologe. Vanaf het tweede gesprek gingen ze verder in op wat

ze eerder had verteld en merkte ze dat de gesprekken echt ergens naartoe werkten. “Het bleef nooit oppervlakkig”, legt ze uit. “Ze pikte altijd dingen op waar we later verder op konden gaan.”

Een moment waarop ze wilde stoppen met therapie heeft ze nooit gehad. Wel worstelde ze soms druk vanuit haar omgeving. Toen haar studiekeuze eenmaal veranderd was, vroegen haar ouders zich af waarom ze nog steeds naar de therapie bleef gaan. “Voor hen was dat probleem opgelost”, vertelt ze. “Maar voor mij ging het over veel meer dan alleen verder studeren.”

Dat vond ze in het begin moeilijk om duidelijk te maken. Toch slaagde ze er na een tijd in om haar grenzen daarin aan te geven. “Ik heb op een bepaald moment gewoon gezegd: ik blijf gaan omdat het mij helpt”, vertelt ze. “Ik ga daar niet mee stoppen voor iemand anders.”

Vandaag gaat Auke nog altijd één keer per maand naar haar psychologe. De gesprekken gaan ondertussen minder over haar medische problemen en meer over hoe ze zich voelt, haar thuissituatie en hoe ze omgaat met moeilijke momenten. Ze merkt ook zelf hoeveel er veranderd is tegenover een paar jaar geleden. “Ik ben er nog niet”, aldus Auke, “maar ik zie wel hoeveel stappen ik al gezet heb.”

Eén inzicht neemt Auke mee uit alles wat ze heeft door gemaakt: praten met iemand maakt een verschil, ook als dat niet altijd een psycholoog is. “Veel mensen denken dat het vanzelf wel overgaat, maar soms helpt het al gewoon om iets eens luidop te kunnen zeggen.”

Nood aan een gesprek? Dan kan je **24/7** terecht bij **Tele-Onthaal** op het nummer **106**. Je kan ook chatten via **www.tele-onthaal.be**. Jongeren kunnen terecht bij **Awel** op het telefoonnummer **102**, of via chat op **awel.be**.

Wie met vragen zit over zelfdoding kan terecht op de **Zelfmoordlijn**, op het **gratis** nummer **1813** of op **zelfmoordlijn1813.be**.

HULPGIDS

Naast de klassieke zorglijn is er een groeiend netwerk van laagdrempelige initiatieven dat voluit inzet op toegankelijkheid voor jongeren. Ze zijn gratis of sterk betaalbaar, vragen vaak geen doorverwijzing en werken via kanalen die jongeren kennen: chat, WhatsApp, fysieke inloopplekken of de schoolcampus. Drempels zoals schaamte, kost en onbekendheid worden zo gedeeltelijk geslecht. Voor jongeren die nog twijfelen om de stap naar 'echte therapie' te zetten, kunnen deze initiatieven een eerste, veilige aanloopplaats zijn.

LUISTEREN&OPVANG

LUISTERLIJN

Awel

Anonieme luisterlijn via telefoon, chat, mail en forum voor kinderen en jongeren die met iemand willen praten zonder meteen een officieel traject in te stappen.

Anoniem & gratis

Awel: Bel gratis 102 (elke dag 16u-22u, wo/za vanaf 14u) of chat via [awel.be](https://www.awel.be).

JONGERENHULP

CAW / JAC

Laagdrempelige onthaalpunten voor jongeren van 12 tot 25 jaar. Combineert een luisterend oor met praktische hulp en warme doorverwijzing.

Inlooppunt

CAW/JAC: Bel gratis 0800 13 500 (werkdagen 9u-17u), chat of mail via [caw.be](https://www.caw.be) / [jac.be](https://www.jac.be).

CRISISLIJN

Tele-Onthaal & 1813

24/7 anonieme ondersteuning bij emotionele nood en suïcidegedachten. Hulp zoeken zonder afspraak, verplaatsing of kostprijs.

24/7 beschikbaar

Tele-Onthaal: Bel gratis en 24/7 naar 106 of chat elke avond via [tele-onthaal.be](https://www.tele-onthaal.be).

1813 (Zelfmoordlijn): Bel gratis en 24/7 naar 1813 of chat via [zelfmoord1813.be](https://www.zelfmoord1813.be).

ONTMOETINGSRUIMTE

OverKop

Huizen en plekken waar jongeren terecht kunnen voor een laagdrempelig gesprek. Brug tussen peer-to-peer hulp en professionele ondersteuning.

Inlooppunt

OverKop: Chat online of vind een fysiek OverKop-huis in jouw buurt via [overkop.be](https://www.overkop.be).

THERAPIE & BEGELEIDING

KORTDURENDE THERAPIE

TEJO

Gratis, anonieme kortdurende therapie voor jongeren van 10 tot 20 jaar. Geen doorverwijzing nodig, korte wachttijden.

Geen doorverwijzing

TEJO: Maak een gratis afspraak voor een locatie in jouw buurt via tejo.be.

NETWERK

WINGG

West-Vlaams netwerk voor geestelijke gezondheid bij kinderen en jongeren. Biedt ondersteuning en begeleiding, ook bij eetstoornissen.

West-Vlaanderen

WINGG: Aanmelden en info via je (huis)arts, CLB of een andere hulpverlener op wingg.be.

STUDENTEN & ONLINE

HOGER ONDERWIJS

Stuvo

Studentenvoorzieningen die psychosociale ondersteuning, financiële tussenkomst voor therapie en preventieve projecten aanbieden.

Voor studenten

Stuvo: Neem rechtstreeks contact op via de studentenportal of de website van jouw eigen hogeschool of universiteit.

ONLINE PLATFORM

Moodspace

Betrouwbare informatie, zelfhulpmateriaal en verwijzing naar hulp, specifiek gericht op studenten en jongeren.

Online

Moodspace: Check betrouwbare info en online zelfhulptools via moodspace.be.

Portret

Linde, 22 jaar



Linde worstelt al jarenlang met haar mentale gezondheid. Wat begon met een eerste bezoek aan de psycholoog toen ze nog een kind was, groeide later uit tot een lange zoektocht naar hulp, houvast en mensen bij wie ze zich echt begrepen voelde. “Ik was mentaal niet zo oké”, zegt ze over die eerste periode, toen ze negen of tien jaar oud was. “Maar ik ontweek dat een beetje.”

Daarna leek het een tijdje beter te gaan. Toch kwam ze later opnieuw in contact met hulpverlening, onder meer door moeilijke periodes in haar gezin. In het vijfde en zesde middelbaar merkte Linde opnieuw dat het bergaf ging. Voor het eerst merkte ze zelf heel bewust dat ze hulp nodig had. “Ik dacht toen echt: ik wil terug naar een psycholoog gaan”, vertelt ze.

Ze hield haar gevoelens lange tijd voor zichzelf. “Mijn ouders zagen mijn problemen niet echt”, legt ze uit. “Dus ik kropte dat op.” Pas nadat er iets ingrijpends gebeurde met haar zus, iets wat een grote impact had op haar hele gezin, besliste ze om opnieuw hulp te zoeken.

Toch haalde ze weinig uit haar eerste traject. “Ik had eigenlijk niet zo’n goede band met die psycholoog”, zegt Linde. “Ik kon daar wel praten over wat er gebeurd was, maar ik kreeg niet echt het gevoel dat het beter ging worden.” Ze bleef gaan, omdat ze ergens toch nood had aan een plek waar ze haar verhaal kwijt kon, zonder oordeel. “Ik was gewoon blij dat ik tegen iemand kon vertellen over mijn gevoelens en wat er aan de hand was in mijn leven.”

Linde ging naar Kortrijk om verder te studeren. Daar besloot ze via Howest opnieuw op zoek te gaan naar een psycholoog. Deze keer was haar ervaring anders. Voor het eerst voelde ze een echte klik met iemand in de hulpverlening. “Zij luisterde niet alleen”, zegt ze. “Ze gaf ook ideeën en handvaten, waardoor ik stap voor stap uit die negativiteit kon raken.” Bij die psycholoog bleef ze bijna drie jaar in begeleiding.

Maar ook daarna bleef haar mentale gezondheid moeilijk. Toen ze vorig jaar in Gent begon aan een schakelprogramma, merkte ze dat het opnieuw minder goed met haar ging. Ze kende er bijna niemand en ging na haar lessen telkens meteen terug naar huis, waardoor ze weinig sociaal contact had. Haar dagen bestonden vooral uit lessen volgen en daarna weer vertrekken. “Ik had wel de kans om mensen te leren kennen”, aldus Linde, “maar ik ging gewoon altijd naar huis.”

Vooraf in haar tweede semester begon de eenzaamheid zwaar door te wegen. “Ik voelde mij echt heel alleen”, vertelt ze. “Ook wel met donkere gedachten.” Uiteindelijk trok ze zelf aan de alarmbel. Ze stapte naar de huisarts en vertelde open hoe het met haar ging. “Ik heb gewoon gezegd: ik voel mij zo en ik heb die gevoelens.” Haar huisarts stelde voor om opnieuw psychologische hulp te zoeken en schreef tijdelijke medicatie op natuurlijke basis voor. “Dat heeft mij toen wel geholpen”, vervolgt ze.

Na die periode duurde het nog even voor ze opnieuw de stap naar een psycholoog zette. Een paar maanden geleden kwam ze terecht bij een studentenpsycholoog in Gent, tijdens een moeilijke periode in een ongezonde relatie. “Ik vond het soms moeilijk om met bepaalde gevoelens om te gaan”, zegt ze.

Doorheen al die verschillende trajecten leerde Linde vooral hoe belangrijk de relatie met een hulpverlener is. “Een psycholoog kan pas echt helpen wanneer er vertrouwen is”, aldus Linde. “Vanaf de eerste keer moet je niet meteen een band hebben. Maar als je merkt dat er geen vertrouwen groeit, moet je blijven zoeken. Ook al is dat moeilijk.”

Vandaag gaat het beter met haar dan een jaar geleden. Ondertussen woont ze op kot met vier anderen, onder wie de dochter van een vriendin van haar mama, die ook een van haar beste vriendinnen is geworden. “Dat helpt

echt”, zegt Linde. “We hebben een gezellig kot en ik voel mij minder alleen.”

Moeilijke momenten blijven wel bestaan. Een zware relatiebreuk enkele weken geleden kwam hard binnen. Maar waar ze vroeger haar gevoelens lang voor zichzelf hield, probeert ze vandaag sneller hulp te zoeken wanneer ze merkt dat het opnieuw moeilijk gaat.

Ze sluit af met een eerlijke raad: “Wacht niet te lang”, benadrukt ze. “Als je merkt dat het bergaf gaat, probeer hulp te zoeken voor het overloopt. En als je geen klik hebt met iemand, blijf dan zoeken. Dat is beter dan gewoon te stoppen.”

Nood aan een gesprek? Dan kan je **24/7** terecht bij **Tele-Onthaal** op het nummer **106**. Je kan ook chatten via **www.tele-onthaal.be**. Jongeren kunnen terecht bij **Awel** op het telefoonnummer **102**, of via chat op **awel.be**.

Wie met vragen zit over zelfdoding kan terecht op de **Zelfmoordlijn**, op het **gratis** nummer **1813** of op **zelfmoordlijn1813.be**.

Portret

Eline, 26 jaar

Eline was begin twintig toen ze voor het eerst zelf besloot om naar een psycholoog te gaan. In 2022 kwam alles tegelijk samen: een pijnlijke liefdesbreuk, een moeilijke stage tijdens haar opleiding Journalistiek en lange dagen alleen op kot. “Ik had op die stage eigenlijk niets te doen”, legt ze uit. “Dus ik zat daar gewoon hele dagen alleen met mijn gedachten.”

Op een avond sloeg dat gevoel volledig om. Alleen op haar kot kreeg ze voor het eerst gedachten die haar deden schrikken. “Ik dacht ineens: ik snap waarom mensen zelfmoord plegen”, zegt ze. “Niet omdat ik dat echt wilde, maar omdat ik dacht: als je je elke dag zo moet voelen, hoe hou je dat vol?” Toen drong het pas echt tot haar door hoe slecht het ging. Zeker omdat ze zelf iemand had verloren aan zelfdoding. “Ik heb dat nooit begrepen”, aldus Eline. “Tot ik zelf met die gedachten geconfronteerd werd. Toen besepte ik: dit is niet oké.”

Diezelfde nacht belde ze haar mama. “Het was één uur ’s nachts”, vertelt ze. “En zij is mij meteen komen halen op kot.” De volgende dag zocht Eline contact met een psycholoog. Omdat een vriendin al bij dezelfde persoon in begeleiding was, kon ze er snel terecht. “Ik denk dat ik twee dagen later al een afspraak had.”

Bij die psycholoog bleef ze uiteindelijk lange tijd gaan. Vooral in het begin werkte dat ondersteunend. “Ze was heel lief”, vertelt Eline. “En ook vrij jong, dus dat gaf mij een comfortabel gevoel.” In die eerste maanden hielpen de gesprekken haar vooral om leren om te gaan met het liefdesverdriet en met de chaos die ze op dat moment voelde. “Ze heeft mij wel geholpen om in te zien dat mijn leven niet draait rond één persoon”, vervolgt ze.

Toch was die periode maar een deel van het verhaal. Als kind was ze al eens bij een kinderpsycholoog geweest, nadat haar ouders ontdekten dat ze hoogsensitief is. “Ik denk dat sommige dingen bij mij al heel mijn leven meespelen”, zegt ze. Angst en onrust zijn er altijd geweest.

Ze beschrijft hoe ze vaak met een knoop in haar maag rondliep en zich snel zorgen maakte over de mensen rondom haar. “Als mijn mama mij bijvoorbeeld bracht naar Gent, kon ik daarna nog een uur denken dat er iets gebeurd was onderweg”, vertelt ze.

Hoewel de gesprekken met haar psycholoog haar opluchting gaven, merkte ze na verloop van tijd dat praten alleen niet meer voldoende was. “Ik kon mijn gevoelens eigenlijk altijd al goed benoemen”, klinkt het. “Dus op een bepaald moment had ik het gevoel: ik moet hier meer uit halen dan alleen mijn hart luchten.” Ze miste concrete handvaten of technieken om anders met haar angsten om te gaan.

Na jaren therapie besloot ze daarom iets anders te proberen. In 2024 startte ze met hypnotherapie. Dat traject ervaarde ze anders dan klassieke gesprekstherapie. “Dat is uiteindelijk wat mij echt geholpen heeft”, legt ze uit. Niet omdat praten geen nut had gehad, maar omdat ze daar voor het eerst het gevoel kreeg dat de therapeut actief werkte aan de patronen waar ze al zo lang mee worstelde.

Vandaag gaat het beter met haar, al omschrijft ze zichzelf nog steeds als iemand die gevoelig en ongerust is. Toch voelt ze dat ze meer rust heeft gevonden dan enkele jaren geleden. Doorheen haar traject leerde ze vooral dat hulpverlening niet voor iedereen op dezelfde manier werkt. Wat voor de ene helpt, werkt voor iemand anders misschien niet.

Uit haar eigen zoektocht haalt Eline één les die ze graag deelt: blijf zoeken naar een vorm van hulp die echt bij je past. “Praten helpt”, zegt ze, “maar soms heb je ook nood aan iets dat verder gaat dan alleen je verhaal vertellen.”

FEEL



Het gedicht

Hoop

Heb je ooit iemand gezien die overvloed van hoop?

Die “iemand” is zoals de zon. Die “iemand” belicht de kamer die die binnenstappen en iedereen die er in is. Zoals de zon met haar stralen haar deeltje van het universum belicht en alles in de buurt.

Wanneer die “iemand” met een persoon in contact komt, loopt een deeltje van de hoop over op die persoon. Net zoals de zon met haar stralen de maan verlicht. Als die persoon vaak genoeg in contact komt met die “iemand” dan wordt die persoon ook een iemand. Want de eerste iemand heeft die persoon laten zien dat we eigenlijk allemaal geboren worden met een overvloed aan hoop.

Sommige mensen hebben gewoon geleerd om op hun overvloeiend vat vol hoop een deksel te zetten. Door mensen die vergeten zijn dat hoop onze wegwijzer is in het leven, net zoals het licht van de zon onze wegwijzer is in de fysieke wereld. En het enige wat we nodig hebben om ons deksel eraf te halen, is 1 iemand zonder deksel.

Dus hou je vast aan hoop, want onthoud: de zon boeit niet of het gras haar stralen apprecieert, ze blijft gewoon shinen.

- Arthur Debosschere

Portret

Ash, 25 jaar



Ash, die zich niet identificeert als man of vrouw, kwam al op jonge leeftijd in contact met de hulpverlening. Als vierjarige nam psychologische jeugdzorg die op en enkele jaren later ging die al naar een psycholoog voor faalangst. Wat begon als onzekerheid op school, groeide langzaam uit tot iets dat steeds meer delen van diens leven begon over te nemen. “Vanaf het moment dat die faalangst mij echt begon te belemmeren, ging het steeds verder achteruit”, vertelt Ash. “Na verloop van tijd verlies je jezelf, zonder dat je het echt doorhebt.”

Perfectionisme speelde daarin een grote rol. Aan de ene kant probeerde Ash voortdurend alles perfect te doen, maar tegelijk groeide ook de onzekerheid. Niet alleen op school of bij hobby's, maar ook over wie die zelf was. “Ik werd alleen maar onzekerder”, zegt die.

Omdat Ash nog jong was, maakten anderen in het begin vooral de keuze om hulp te zoeken voor hen. Een leerkracht plastische opvoeding merkte dat het niet goed ging en trok aan de alarmbel. Via de leerlingenbegeleiding kwam Ash uiteindelijk terecht bij organisaties zoals Therapeuten voor Jongeren (TEJO), het Jongerenaanbod van het CAW (JAC) en het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW).

In 2016 zagen psychologen in dat er meer ondersteuning nodig was. TEJO en het JAC stuurden Ash door naar de huisarts, die op zijn beurt doorverwees naar een psychiater. Toch verliep dat traject niet vanzelf. “Toen de begeleiding bij TEJO stopte, besepte ik ook zelf dat ik verdere hulp nodig had”, vertelt Ash. “Maar het duurde nog maanden voor ik effectief ergens terecht kon.”

Wat die stap extra moeilijk maakte, was het gevoel dat niemand hen serieus nam. Nog voor Ash echt hulp kreeg, had die al veel traumatische ervaringen meegemaakt. Vanuit de omgeving kwam vaak ongeloof of onbegrip, waardoor Ash zich steeds meer begon af te sluiten. “Ik dacht vaak: laat maar, ik los het wel alleen

op”, vertelt die. “Als mensen rondom mij me al niet geloofden, waarom zou een hulpverlener dat dan wel doen?”

Dat wantrouwen groeide ook door angst dat gesprekken niet vertrouwelijk zouden blijven. Ash was bang dat alles wat die vertelde automatisch bij de ouders terecht zou komen. “Daardoor durfde ik hulp vaak niet echt toe te laten”, legt die uit.

Uiteindelijk kwam Ash via de huisarts eerst terecht bij een psychiater voor volwassenen, wat op die leeftijd niet echt de juiste match bleek. Pas later volgde een traject bij een jeugdpsychiater. Vanaf dat moment kwam Ash terecht in een intensieve periode van hulpverlening, met verschillende opnames in de psychiatrie, bezoeken aan spoedeisende hulp en periodes op gesloten afdelingen.

Die opnames gebeurden op momenten waarop Ash een gevaar vormde voor diens eigen veiligheid, onder andere door zelfbeschadiging en suïcidepogingen. “Ik voelde mij vaak ongehoord en onbegrepen”, aldus Ash. “Dan trok ik mij terug in mezelf, in mijn gedachten en in een duisternis die een vertrouwde plek werd.”

Het eerste gesprek met hulpverleners herinnert Ash zich vooral als erg onwennig. Een band opbouwen kwam niet vanzelf. “Ik zei eigenlijk bijna niets”, zegt die. “Meestal antwoordde ik gewoon met ‘ja’, ‘nee’ of ‘ik weet het niet’.”

Een echte klik met hulpverleners bleef moeilijk. Doorheen de jaren had Ash naar eigen zeggen tien tot vijftien verschillende hulpverleners, maar slechts bij enkelen vond die echt steun. “Ik denk dat er misschien twee waren bij wie ik mij echt durfde openstellen”, vertelt die.

Wat voor Ash wel hielp, waren therapievormen waar er ruimte was voor vertrouwen en echtheid. Zo betekende

hippotherapie, therapie met paarden, veel. "Dieren spiegelen gedrag op een heel directe manier", vervolgt Ash. "Dat was confronterend, maar ook heel waardevol."

Ook de gesprekken met een thuisbegeleidster maakten een groot verschil. Officieel begeleidde zij Ash voor een visuele beperking, maar in de praktijk gingen veel gesprekken over mentale gezondheid. "Zij was één van de weinige volwassenen waar ik echt op kon rekenen", zegt die.

Niet alle therapievormen voelden even helpend aan. Vooral het verplichte karakter van sommige creatieve of bewegingstherapieën werkte soms net omgekeerd. "Het gevoel dat ik iets moest doen of maken, werkte voor mij niet", vertelt Ash.

Doorheen het traject twijfelde Ash vaak om te stoppen met hulpverlening. Soms stapte die ook effectief uit trajecten of vertrok die vroeger uit opnames. Pas later begon Ash bewuster keuzes te maken in hulpverlening. "Ik ben gestopt met mezelf te forceren om te blijven in trajecten die niet goed bij me pasten", vertelt die.

Vandaag heeft Ash een psychiater en twee therapeuten bij wie die zich op hun gemak voelt. Het blijft een moeilijk proces, maar er is meer rust gekomen in hoe die naar hulpverlening kijkt. "Ik heb nu meer het gevoel dat ik zelf de regie in handen heb dan tien jaar geleden", klinkt het.

Als die vandaag terugkijkt op het hele traject, beseft Ash dat niet alles bij henzelf lag. "Ik dacht vroeger vaak dat ik harder moest proberen", legt die uit. "Maar ik heb geleerd dat een klik niet vanzelfsprekend is en dat het oké is als die er niet is."

Ash heeft één boodschap voor jongeren die twijfelen: hulp zoeken betekent niet dat je jezelf moet forceren. "Blijf er niet alleen mee zitten. Zoek iets of iemand die jou helpt, op jouw tempo." Klassieke therapie hoeft het niet te zijn. Het belangrijkste is dat er ruimte is om eerlijk te zijn over hoe het echt gaat. "Hulp vragen is oké. Hulp aanvaarden ook. En toegeven dat het soms niet oké gaat, mag er ook gewoon zijn."

Nood aan een gesprek? Dan kan je **24/7** terecht bij **Tele-Onthaal** op het nummer **106**. Je kan ook chatten via **www.tele-onthaal.be**. Jongeren kunnen terecht bij **Awel** op het telefoonnummer **102**, of via chat op **awel.be**.

Wie met vragen zit over zelfdoding kan terecht op de **Zelfmoordlijn**, op het **gratis** nummer **1813** of op **zelfmoordlijn1813.be**.

GROW



Portret

Lore, 20 jaar



Lore, afkomstig uit Kortrijk, was vijftien toen ze voor het eerst merkte dat het niet goed met haar ging. Ze trok zich in het middelbaar steeds meer terug. Ze had weinig sociaal contact, was vaak alleen en kreeg het steeds moeilijker om nog buiten te komen. “Ik zat vooral opgesloten in mijn kamer”, vertelt ze. “Zelfs naar school gaan begon lastig te worden.”

Omdat die gevoelens bleven aanhouden, besloot Lore er thuis over te praten. Samen met haar mama ging ze op zoek naar een psycholoog. Dat was voor haar niet als een groot taboe. “Mijn mama stond daar direct achter”, aldus Lore. Online vond ze een psychologe bij wie ze zich vanaf het eerste gesprek veilig voelde. “Ik had direct het gevoel dat ze naar mij luisterde.”

In die periode worstelde Lore vooral met zware sociale angst. Simpele dingen zoals alleen naar de bakker gaan of praten met klasgenoten waren enorm overweldigend. “Ik durfde bijna niets alleen doen”, zegt ze. “Ik was overal superstil.” Ze hoopte dat therapie haar zou helpen om sterker te worden in contact met andere mensen.

Ze merkte na verloop van tijd dat praten alleen niet voldoende hielp. Hoewel de gesprekken tijdelijk opluchting brachten, bleef haar toestand moeilijk. Ze sloot zich op, kon nauwelijks nog opstaan en bleef steeds vaker weg van school. Zo ging ze nog maar halftijds naar de lessen en werkte ze de rest van thuis af. “Het lukte mij fysiek gewoon niet meer om daar elke dag aanwezig te zijn”, vervolgt ze.

Op school kreeg Lore veel begrip. Leerkrachten en het secretariaat probeerden samen met haar naar oplossingen te zoeken, zodat ze haar jaar toch kon afwerken. “Ze hebben echt hun best gedaan om het haalbaar te houden”, vertelt ze. Dat gaf haar op dat moment toch wat rust. “Ik wist dat ik niet meteen alles kwijt was.”

Omdat haar psychologe merkte dat er meer ondersteuning nodig was, verwees die Lore later ook door naar

een psychiater. Dat gesprek ervaaarde ze als afstandelijker dan bij haar psychologe. “Die kijkt vooral naar je klachten en medicatie, niet echt naar de oorzaak”, zegt ze. In het begin vond ze dat moeilijk te plaatsen.

Toen Lore negentien was en op kot zat in Antwerpen, kreeg ze opnieuw een zware terugval. Ze hoopte dat studeren in een nieuwe stad voor een nieuwe start zou zorgen, maar ook daar voelde ze zich erg alleen. Hoewel ze goede resultaten haalde binnen haar opleiding, ging het mentaal steeds slechter. “Ik dacht dat alles anders ging zijn”, legt ze uit. “Maar ik belandde gewoon opnieuw in dezelfde patronen.”

Tijdens een gesprek met haar psychologe begreep Lore hoe ernstig de situatie geworden was. Omdat Lore met zware zelfmoordgedachten worstelde, besliste haar psychologe dat een opname noodzakelijk was. Voor Lore kwam dat nieuws volledig onverwacht. “Dat was echt een bom”, vertelt ze. “Plots moest ik diezelfde dag nog naar het ziekenhuis.”

Haar eerste opname was op de Eenheid voor Psychiatische Spoedinterventie (EPSI) van het az groeninge in Kortrijk, bedoeld voor mensen in een acute crisis. Daarna volgde een kortdurige opname en vervolgens een langdurig traject in Ieper, waar ze een half jaar verbleef. Vooral dat laatste traject woog het zwaarst. “Ik voelde mij echt opgesloten”, zegt ze. “En ik had het gevoel dat ik telkens opnieuw mijn hele verhaal moest vertellen.”

In het begin verzette Lore zich sterk tegen de hulpverlening. Ze ervaaarde de opname niet als een eigen keuze en voelde zich gepusht door haar omgeving. Daardoor sloot ze zich vaak af tijdens therapieën en gesprekken. Vooral tegenover haar mama reageerde ze erg kwaad. “Zij kwam elke dag op bezoek en soms draaide ik gewoon mijn rug naar haar”, vertelt ze. “Als ik nu terugkijk, vind ik dat heel moeilijk.”

Lore beseft dat die periode haar ook lessen heeft bij-

gebracht, zelfs al voelde dat toen niet zo. Tijdens haar opname begon ze stilaan opnieuw na te denken over haar toekomst. Ze besloot om te stoppen met studeren en te gaan werken. Daarnaast probeerde ze ook kleine dingen opnieuw op te bouwen, zoals een positief dagboek bijhouden.

Vandaag gaat het beter met haar dan enkele jaren geleden. Lore werkt ondertussen bij Albert Heijn en voelt zich daar goed. “Ik had nooit gedacht dat ik daar mijn draai zou vinden”, zegt ze. Moeilijke dagen zijn er nog en medicatie ook, maar ze staat er anders in dan vroeger. “Ik kan nu veel beter relativeren”, vertelt ze.

Toch heeft de opname ook sporen nagelaten in haar vertrouwen tegenover hulpverlening. Na haar traject probeerde ze nog bij andere psychologen terecht te komen, maar die klik was nooit meer hetzelfde aan als vroeger. “Ik was altijd bang dat ze mij opnieuw zouden opnemen”, vertelt ze. Dat wantrouwen zorgde er uiteindelijk voor dat ze stopte met therapie.

Ondanks die moeilijke ervaringen kijkt Lore vandaag met iets meer begrip terug op haar traject. Ze beseft dat de hulpverleners en haar mama handelden vanuit bezorgdheid. “Op dat moment zag ik dat niet”, zegt ze. “Maar eigenlijk wilden ze mij gewoon helpen.” Het meeste spijt heeft ze over hoe ze haar mama op afstand hield. “Zij stond altijd achter mij”, klinkt het. “Dat zou ik nu helemaal anders aanpakken.”

Lore sluit af met iets wat ze zichzelf vroeger ook had willen zeggen: blijf er niet alleen mee zitten. “Als je merkt dat je hulp nodig hebt, probeer er dan voor open te staan.” Therapie hoeft niet altijd zwaar of confronterend te zijn. “Er bestaan zoveel verschillende vormen van hulp. Je moet gewoon zoeken naar iets dat bij jou past.”

Nood aan een gesprek? Dan kan je **24/7** terecht bij **Tele-Onthaal** op het nummer **106**. Je kan ook chatten via **www.tele-onthaal.be**. Jongeren kunnen terecht bij **Awel** op het telefoonnummer **102**, of via chat op **awel.be**.

Wie met vragen zit over zelfdoding kan terecht op de **Zelfmoordlijn**, op het **gratis** nummer **1813** of op **zelfmoordlijn1813.be**.



Brief aan de lezer

Hoe gaat het écht met je?

door Anne-Laure Debosschere



Als je dit leest, heb je net kennism gemaakt met zeven jongeren die kozen voor eerlijkheid. Over de momenten waarop het niet lukte, de hulp die te lang op zich liet wachten en het doorzetten ondanks alles. Over psychologen waarbij het niet klikte, wachtlijsten die eindeloos leken en momenten waarop ze toch de juiste hulp vonden. Eerlijke verhalen, zonder mooie eindjes die er niet altijd zijn.

Dit magazine begon met één vraag: hoe vinden jongeren hun weg naar hulp? Maar wat ik onderweg ontdekte, was iets groter. Niet alleen hoe moeilijk de stap naar die weg soms is, maar ook hoeveel moed het vraagt om hem überhaupt te zetten. Want hulp zoeken betekent toegeven dat het niet goed gaat en dat is, hoe vanzelfsprekend het ook zou moeten zijn, voor veel mensen nog altijd een van de moeilijkste drempels.

Ik sprak met jongeren die maanden twijfelden voor ze de telefoon namen. Die hun verhaal deden aan iemand die ze niet kenden, werden doorverwezen en opnieuw begonnen. Die wachtten. Die betaalden wat ze eigenlijk niet konden betalen. En die ondanks dat alles bleven zoeken naar iets wat bij hen paste. Dat verdient respect, veel meer dan het vaak krijgt.

Misschien herken je iets van wat je las. Misschien zit je zelf op een punt waarop je twijfelt om hulp te zoeken en weet je niet goed waar te beginnen. Misschien heb je die stap al gezet en liep het niet zoals je had gehoopt. Of misschien lees je dit gewoon omdat het onderwerp je raakt, zonder dat je er zelf middenin zit. Wat je reden ook is: het feit dat je hier bent, telt.

Er is geen juiste manier om hulp te zoeken. Geen vaste route, geen perfect moment, geen drempel die je eerst moet halen. Sommigen gaan naar een psycholoog. Anderen vinden houvast in een praatgroep, een anonieme chat of gewoon in een eerlijk gesprek met iemand die luistert. Wat voor de een werkt, werkt niet voor de ander. En soms werkt iets een tijdje en daarna niet meer. Dat betekent niet dat je gefaald hebt. Dat betekent dat je onderweg bent.

Wat ik je wil meegeven na alles wat ik hoorde en las: kleine stappen tellen. Stoppen is geen mislukking. Opnieuw beginnen mag altijd en je hoeft het niet alleen uit te zoeken, ook al voelt het soms zo.

Dit magazine is gemaakt voor iedereen die zich herkent in de twijfel, in de zoektocht of in het gevoel dat het misschien iets gemakkelijker had mogen zijn. Jullie verhalen, die van de mensen die ik sprak en misschien ook dat van jou, verdienen gehoord te worden.

Hoe gaat het écht met je?

The background of the image is a soft, abstract watercolor wash in various shades of red and pink, creating a textured, painterly effect. The text is centered and reads:

YOU ARE
THE
STORYTELLER
OF
YOUR
OWN LIFE

DANKWOORD



Een bachelorproef tot een goed einde brengen doe je niet alleen. Graag neem ik de ruimte om iedereen te bedanken die mij tijdens dit traject heeft ondersteund, begeleid en gemotiveerd.

Allereerst gaat mijn dank uit naar mijn promotoren. **Gerti Wouters** begeleidde mij tijdens het researchdossier en zorgde ervoor dat ik met een sterk en doordacht fundament aan mijn product kon beginnen. **Nico Van den Abeele** stond mij bij tijdens de realisatie van het product zelf: hij las mijn teksten na, gaf gerichte feedback en stuurde bij waar nodig. Ik ben hen beiden dankbaar voor hun tijd en betrokkenheid.

Verder wil ik mijn critical friends bedanken. **Michel Vermeersch** voorzag mij tijdens het researchdossier van waardevolle feedback en hielp mij om mijn verdediging goed voor te bereiden. **Bram Vandeputte** dacht mee over de opbouw van mijn product en hielp mij de volgorde en logische structuur van het magazine te bepalen op basis van mijn artikels.

Ook mijn **medestudenten** verdienen een woord van dank. Onze samenwerking, de wederzijdse steun en de motivatie die we elkaar gaven, maakten dit proces een stuk draaglijker.

Tot slot, **Elias**. Hij was er altijd, met een luisterend oor, bemoedigende woorden en het nodige vertrouwen op de momenten dat ik dat zelf even miste. Zijn steun betekende meer dan ik kan omschrijven.

Dankjewel.

Anne-Laure

