



KEI-JONG<sup>VZW</sup>



# Hé, hoe is 't ermee?

EEN BOEKJE OVER MENTAAL WELZIJN

Met steun van de Vlaamse overheid



Vlaanderen  
verbeelding werkt



HERKEN JE GEVOELENS	4
OMGAAN MET STRESS	8
STA STIL BIJ JE GEVOELENS	12
DRAAG ZORG VOOR JEZELF	18
DRAAG ZORG VOOR ANDEREN	26
HOE KUNNEN ORGANISATIES JOU HELPEN?	28

Met steun van de Vlaamse overheid



Vlaanderen  
verbeelding werkt

# Voorwoord

Dag KEI-JONG'er,  
Hoe gaat het met jou?

Deze vraag stel je waarschijnlijk geregeld aan familie en vrienden.  
We staan vaak niet stil bij het antwoord.  
Hoe voelt de ander zich nu echt? Hoe voel ik me nu echt?

Dat heeft te maken met mentaal welzijn.  
Daar zal jij in dit boekje het één en ander over bijleren.

Deze KEI-JONG'ers hebben meegewerkt: Bauke, Bjarne, Errol,  
Evelien, Femke, Jeroen, Lena, Melisa en Sarah.

Veel leesplezier!  
Het team van KEI-JONG vzw



# Herken je gevoelens

## Hoe jij je voelt, verandert vaak.

Soms ben je blij en op een ander moment ben je boos of verdrietig.

Het is belangrijk dat je kan herkennen hoe jij je voelt.

Zo kunnen mensen in je omgeving rekening houden met jouw gevoel.

Maak kennis met de 4 basisgevoelens!



## 1 Je bent blij

Mensen worden blij als er leuke dingen gebeuren.

Denk maar aan goed nieuws krijgen

of je familie en vrienden terugzien na een lange tijd.

### Hoe herken je het?

Wanneer je blij bent, voel je je gelukkig en enthousiast.

Je lacht, zingt en je doet wel eens gek.

## 2 Je bent boos

Mensen kunnen in veel situaties boos worden.

Je kan boos worden wanneer er niemand naar je luistert.

Of wanneer er plots veel veranderingen gebeuren

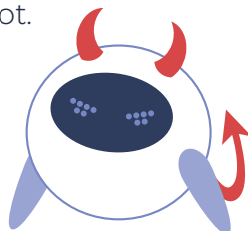
waar jij niets van wist.

### Hoe herken je het?

Wanneer je boos bent, voel je je slecht en kwaad.

Je hebt geen geduld meer. Je fronst, je wilt vechten, je vloekt

of je maakt dingen kapot.





**Fleur** - 'Ik kan heel boos worden wanneer iemand niet gelooft wat ik vertel. Dat vind ik geen fijn gevoel.'



**Jeroen** - 'Ik word erg blij wanneer ik kan gaan muurklimmen. Deze hobby doe ik ook wanneer ik bijvoorbeeld stress heb. Zo kan ik ontspannen.'



**Luna** - 'Ik word verdrietig wanneer iemand mij kwetst of gemeen tegen mij doet. Wanneer ik verdrietig ben neem ik liever wat tijd voor mezelf, dan ben ik liever alleen.'

### 3 Je bent verdrietig



Verdriet is geen leuk gevoel. Wanneer je verdrietig bent, voel je je ongelukkig. Je bent bijvoorbeeld verdrietig wanneer iemand die je lief hebt er niet meer is.

Ook wanneer je eenzaam bent of liefdesverdriet hebt, kan je droevig worden.

#### **Hoe herken je het?**

Wanneer je verdrietig bent, zie je het even niet meer zitten.

Je voelt je leeg vanbinnen en je zit in de put.

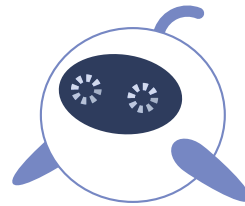
Je krijg tranen in je ogen, een krop in je keel en je stem kan bibberen.

### 4 Je bent bang

Iedereen is wel voor iets bang.

Bang zijn is ook voor iedereen een beetje anders.

De ene persoon is bang in het donker, de ander is bang van donder en bliksem.



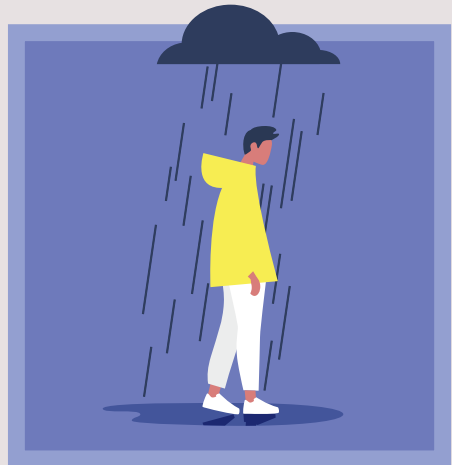
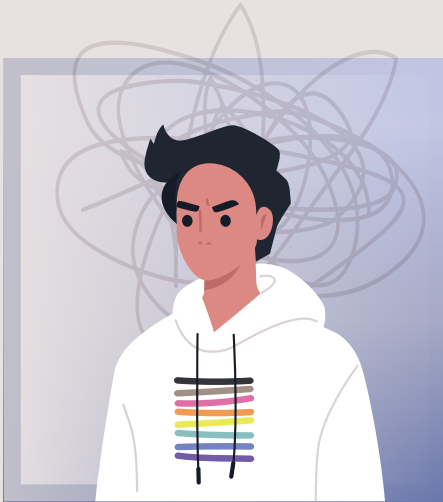
#### **Hoe herken je het?**

Wanneer je bang bent:

- begint je hart sneller te kloppen
- ga je sneller ademen
- gaan je benen trillen
- begin je te zweten
- probeer je jezelf klein te maken...

Schrijf bij elke afbeelding  
het passende gevoel:

BANG - BLIJ - BOOS - VERDRIETIG



# Omgaan met stress

Iedereen voelt wel eens stress.

Stress geeft je een gespannen gevoel:

- je hart klopt sneller
- je spieren spannen
- je ademhaling versnelt

## Stress is niet altijd slecht

We hebben een beetje stress nodig om te kunnen leven.

Dit noemen we **gezonde stress**. Door jezelf op te jagen, lukt iets beter.

**Van gezonde stress krijg je meer energie.**

## Ongezonde stress

Het gevoel van stress is dus goed, zolang je ermee om kan gaan.

Als de stress te lang blijft duren, wordt het te veel voor je lichaam.

Dan krijg je ongezonde stress.



Je kan het een beetje vergelijken met een emmer die overloopt.

De emmer, dat zijn wij. De druppels die erin vallen, dat zijn onze moeilijkheden.

Als er teveel moeilijkheden zijn, dan loopt onze emmer over.

Het gaat dan niet goed met je, je kan het niet meer aan.

**Door ongezonde stress heb je minder energie.**





**Jeroen** - 'Ik gebruik de bus om naar het werk te gaan. Door alle drukte op de baan en vertragingen met het openbaar vervoer voel ik ongezonde stress.'



**Marlies** - 'Goed plannen is moeilijk! Wanneer ik wacht met taken tot het laatste moment, voel ik erg veel druk. Dat geeft me ongezonde stress.'

## Hoe herken je ongezonde stress?

Ongezonde stress is voor iedereen anders.

Je herkent het op verschillende manieren.

### Je lichaam reageert met:

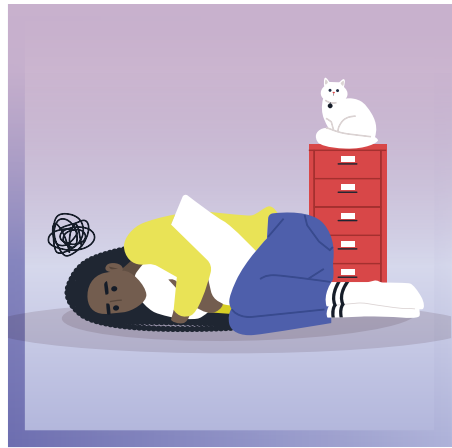
- hoofdpijn
- buikpijn
- zweethanden
- hoge bloeddruk
- snellere ademhaling

### Je voelt je:

- sneller boos worden
- sneller ontevreden zijn
- reageren zonder nadenken
- niet zeker zijn van jezelf
- depressief



hoofdpijn



depressief

### Je hoofd reageert met:

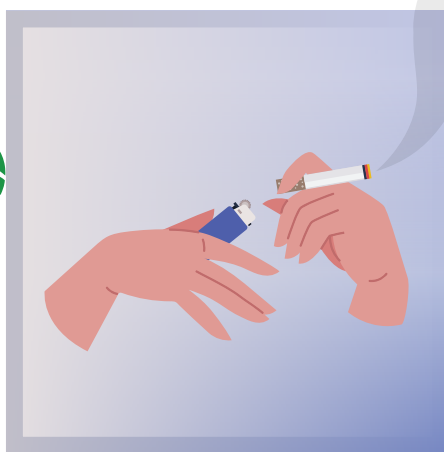
- vergeetachtig zijn
- piekeren
- concentratieproblemen
- niet kunnen beslissen
- verward zijn

### Je gedrag verandert, je gaat:

- meer roken
- meer alcohol drinken
- veel koffie drinken
- onvriendelijk zijn
- slecht slapen



piekeren



meer roken

# Sta stil bij je gevoelens

Soms kan het meteen duidelijk zijn hoe jij je voelt.

De andere keer voel je veel tegelijk.

Het is belangrijk om even stil te staan en na te denken over je gevoel.

Dit kan je helpen om je gevoelens onder controle te krijgen.

## Wanneer kan ik stilstaan bij mezelf?

Stilstaan bij jezelf kan op elk moment van de dag.

Moet je bijvoorbeeld even wachten op de bus of de trein?

Of weet je thuis even niet wat te doen?

Op die momenten kan je de tijd nemen voor jezelf en je gevoelens.

## Hoe sta ik stil bij mezelf?

Volg deze 4 stappen:

- 1 Zonder jezelf even af.  
Tip: dit kan je doen door een hoofdtelefoon op te zetten.
- 2 Zet je neer en word je bewust van je lichaam.
- 3 Haal 3x diep adem... in en uit...
- 4 Stel jezelf enkele vragen:
  - Hoe gaat het nu met mij?
  - Wat voel ik allemaal?





# Gevoelsdagboek

Soms wil je wat uitgebreider bij je gevoelens stilstaan.  
Dat kan met een gevoelsdagboek.

Hieronder vind je een pagina uit jouw gevoelsdagboek.  
Doorloop het stappenplan en beantwoord daarna de vragen.  
TIP: neem hiervoor je tijd!

## 1. Vandaag voel ik mij...

Omcirkel. Je kan meerdere gevoelens aanduiden.



## 2. Ik voel me zo omdat...

---

---

---

---

---

## 3. Wat kan ik eraan doen?

---

---

---

---

---

# Gevoelsvolger

Ook een gevoelsvolger kan je helpen stil te staan bij je gevoelens. Elke dag kleur je een vakje in de kleur die overeenstemt met je gevoel. Welke kleur bij welk gevoel hoort, vind je terug in het overzicht aan de zijkant van de gevoelsvolger.

## Hoe ga je te werk?

- Plan elke dag een moment voor jezelf, liefst rond hetzelfde tijdstip. Op die manier creëer je een gewoonte.  
**TIP: net voor het slapengaan is hiervoor een goed moment.**
- Doorloop de 4 stappen van het 'stilstaan bij jezelf' (kijk op pagina 12).
- Kleur het vakje van de gevoelsvolger.







# Draag zorg voor jezelf

Soms gaat het niet goed met je. Dat is niet fijn.  
Gelukkig kan je heel wat dingen doen. Ontdek de KEI-JONG-tips!

## 1 Praat erover

**Krop je gevoelens niet op!** Praat met iemand wanneer het niet goed met je gaat. Dat is belangrijk!

**Kies iemand waar jij je goed bij voelt, die je vertrouwt.**

Bijvoorbeeld: een familielid, een begeleider, een vriend...

Je hoeft je niet te schamen over hoe jij je voelt.

Iemand die je vertrouwt, wil zeker naar jou luisteren!

## 2 Zoek afleiding

Zit je in de put en heb je het gevoel dat niets helpt?

Probeer je gedachten te verzetten. **Blijf niet piekeren!**

Plan bijvoorbeeld een leuke uitstap met vrienden.

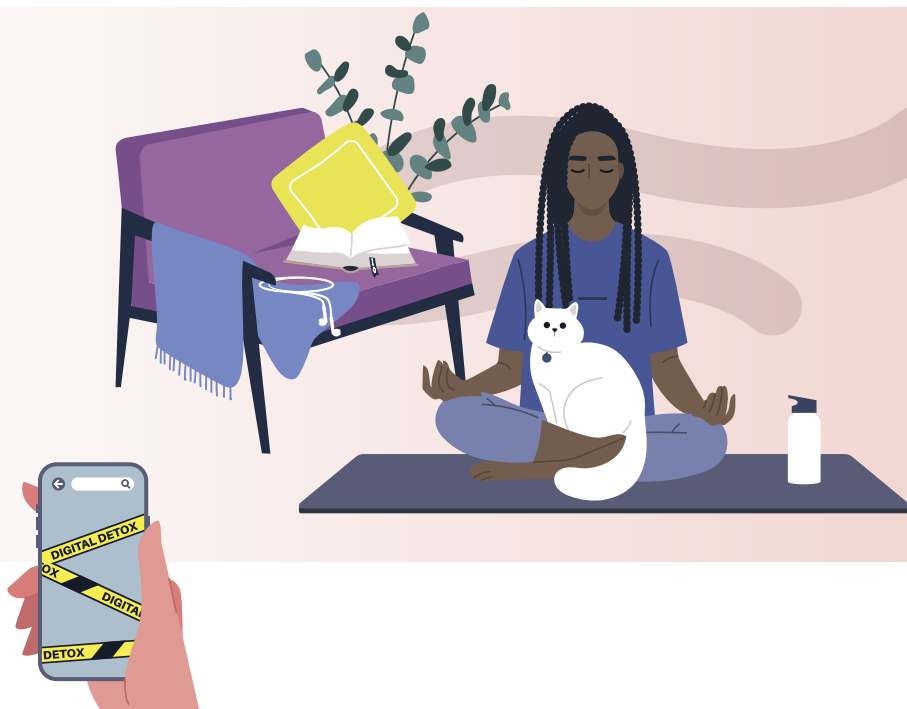


### 3 Ontspan en kom even tot rust

Het is belangrijk om genoeg tijd te besteden aan dingen die je graag doet. Hiervan ontspan je en maak je jouw emmertje met gevoelens weer leeg.

Er zijn veel manieren waarop je kan ontspannen.

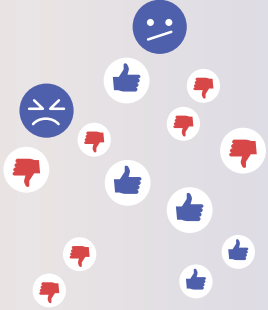
- Doe je favoriete hobby: diamond painting, lezen, wandelen...
- Neem een moment rust met muziek, yoga, meditatie...



### 4 Vergelijk jezelf niet met anderen

Online lijken mensen perfect, ze zien er mooi uit en doen leuke dingen. Hierdoor kan je onzeker of jaloers worden. Dat is niet nodig, want online zien we niet het volledige plaatje.

**Iedereen heeft wel eens een mindere dag!**





**Luna** - 'Als ik even wil ontspannen, ga ik graag naar buiten. Dan heb ik de kans om een frisse neus te halen en kan ik even nadenken. Ik wandel dan graag met mijn hond!'



**Nathalie** - 'Wanneer het me even te veel word, tel ik eerst tot 10. Dan heb ik de tijd om rustig te worden. Als ik eenmaal rustig ben, ontspan ik graag met yoga of door te tekenen.'



**Bjarne** - 'Ik kan op verschillende manieren ontspannen. Hoe ik ontspan hangt een beetje af van hoe ik me voel. Soms kijk ik TV, soms kook ik of bel ik met vrienden.'

# Hoe ontspan jij?

Schrijf het hier neer:

---

---

---

---

---

---

Op de pagina hiernaast vind je **ontspankaartjes**.

Deze kaartjes kan je geven aan vrienden, familie of mensen in je omgeving. Op deze manier kan je om hulp vragen wanneer het even minder goed met je gaat.



Via dit kaartje vraag ik jou:  
om samen een gezellige  
uitstap te doen.

Via dit kaartje vraag ik jou:  
om een goed gesprek.

Via dit kaartje vraag ik jou:  
om samen mijn favoriete  
hobby te doen.

Via dit kaartje vraag ik jou:  
om eens iets lekkers te gaan  
eten samen.

Via dit kaartje vraag ik jou:  
om samen op cursus met  
KEI-JONG vzw te gaan.

Via dit kaartje vraag ik jou:  
of ik even iemand kan  
contacteren via de telefoon.

Via dit kaartje vraag ik jou:  
om even tijd voor mezelf te  
hebben.

Via dit kaartje vraag ik jou:

---

---

Via dit kaartje vraag ik jou:

---

---

Via dit kaartje vraag ik jou:

---

---



Voor

---

Voor

---

Voor

---

Voor

---

Voor

---

Voor

---

Voor

---

Voor

---

Voor

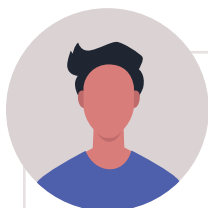
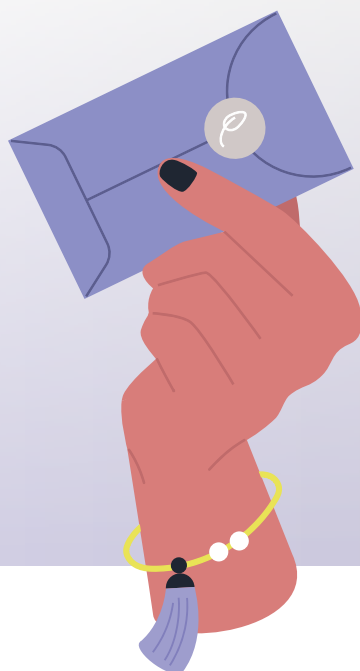
---

Voor

---







**Jef** - 'Wanneer ik me niet goed voel heb ik soms nood aan een goed gesprek. Natuurlijk kunnen mijn vrienden en familie ook bij mij terecht voor een gesprek!'

# Draag zorg voor anderen

Jouw vrienden en familie hebben ook gevoelens. Misschien ken je iemand die zich niet goed voelt. Dan is het goed om hen te helpen.

## Vraag hoe je kan helpen

Iedereen wordt graag op een andere manier geholpen. Vraag hoe je ze kan helpen. Het is niet raar om dit te vragen. Zo weet je precies hoe jij je familielid of vriend kan helpen.

### Deze vragen kan je stellen:

- Op welke manier kan ik jou helpen?
- Hoe kan ik ervoor zorgen dat jij je beter voelt?

## Bied een luisterend oor

Net zoals bij jezelf, is het ook voor anderen belangrijk om over hun gevoelens te kunnen praten. Misschien kiest een familielid of vriend jou wel als vertrouwenspersoon.

**Het is belangrijk om goed te luisteren wanneer iemand zijn hart lucht bij jou!**

## Geef ruimte

Het is super dat jij er voor iemand wilt zijn. Het is wel belangrijk dat je de ander ook ruimte geeft. Soms heeft iemand nood aan tijd alleen om stil te staan bij zichzelf. Misschien kan je afspreken op een ander moment.

## Verras iemand

Door mensen te verrassen, laat je zien dat je aan hen denkt. Ze voelen zich hierdoor begrepen en weten dat je om hen geeft.

**Je kan iemand verrassen op vele manieren.**

- Stuur een leuke kaart, laat weten dat je aan hen denkt.
- Breng hen iets lekkers, een taart, een cake...
- Vraag hen mee voor een wandeling of uitstap...



**Marlies** - 'Wanneer iemand van mijn vrienden zich niet goed voelt, doe ik graag iets voor hen. Bijvoorbeeld koken voor iemand die het druk heeft.'



# Hoe kunnen organisaties jou helpen?

Soms heb je het gevoel dat niemand in jouw omgeving je begrijpt. Of misschien wil je jouw vraag of probleem niet delen met vrienden en familie. Dat kan! Het is belangrijk dat je weet dat er nog ontzettend veel andere mensen zijn die jou kunnen helpen.

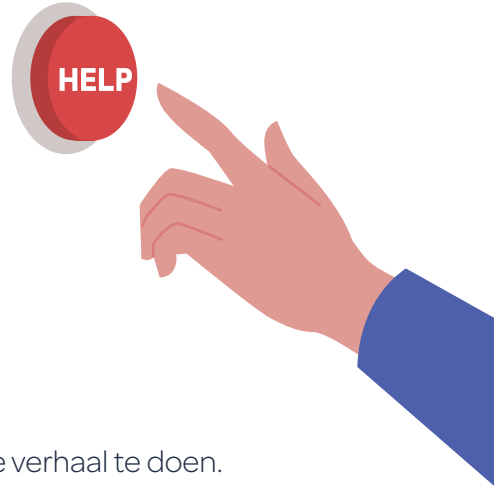
## Waar kan je terecht?

Er zijn veel mensen en organisaties waar je met jouw verhaal terecht kan. Zij zullen naar jou luisteren en daarna met jou bespreken waarmee zij je kunnen helpen.

Soms zal het gewoon bij een gesprek blijven.

Soms zullen ze jou na het gesprek verder willen begeleiden en ondersteunen, als jij dat wil.





In dit lijstje vind je heel wat organisaties die je kunnen helpen:

### Jongerentelefoon Awel

Awel is er voor kinderen en jongeren.

Met Awel kan je bellen, chatten of mailen.

Zij geven jou de mogelijkheid om anoniem je verhaal te doen.

Telefoon: **102**

Mail en chat: **[www.awel.be](http://www.awel.be)**

### Lumi

Heb je soms vragen over jezelf, liefde en relaties?

Lumi is een infolijn voor iedereen.

Je kan vragen stellen over:

- gender (ben je een jongen, meisje of niet helemaal één van beiden?)
- geaardheid (val je op jongens, meisjes, allebei...)
- seksualiteit (je eerste keer, veilige seks...)

Telefoon: **0800-99-533**

Mail en chat: **[www.lumi.be](http://www.lumi.be)**

### JAC

Bij het jongerenadviescentrum in jouw buurt kan je terecht met elke vraag en elk probleem.

Website: **[www.caw.be/jac](http://www.caw.be/jac)**

## Leerlingenbegeleider op jouw school

De leerlingenbegeleiders op school zijn er voor jou.  
Hun deur staat elke schooldag open voor jou.

## Sociale dienst op je werk

Ook op het werk zijn er mensen die jou kunnen helpen.  
Ga eens langs bij de sociale dienst, zij kunnen jou verder helpen.

## Zelfmoordlijn

Bij de zelfmoordlijn kan je anoniem terecht wanneer je hulp nodig hebt bij zelfmoordgedachten.

Telefoon: **1813**

Chat en mail: **[www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)**

## OverKop

OverKop is een organisatie voor jongeren tot 25 jaar.

In één van de 30 OverKop-huizen kan jij terecht voor leuke activiteiten.

Het is een veilige plaats waar je een luisterend oor kunt vinden.

Je kan hier ook therapeutische hulp krijgen.

Website: **[www.overkop.be](http://www.overkop.be)**

## Huisdokter

Ook de huisdokter kan een luisterend oor bieden.

De dokter kan je doorsturen naar verdere hulp!





#### COLOFON

Deze brochure is een publicatie van KEI-JONG vzw en werd mogelijk gemaakt met de steun van de Vlaamse Gemeenschap. Verantwoordelijke uitgever: Elien Martens, p/a KEI-JONG vzw, Ter Rivierenlaan 152, 2100 DEURNE, tel. 03/366 4111.  
Vormgeving: Astrid Mattheeuws, Druk: Drifosett.



**KEI-JONG**<sup>vzw</sup>

KEI-JONG vzw  
Ter Rivierenlaan 152 – 2100 Deurne  
T. 03/366 41 11 – info@kei-jong.be  
[www.kei-jong.be](http://www.kei-jong.be)

Met steun van de Vlaamse overheid



Vlaanderen  
verbeelding werkt

