



William Walhout

# Crisis in eigen leven

**“Als je het moeilijk hebt, kun je denken dat je de enige bent”, vertelt Elise Molenaar-Ebbers, kinder- en Jeugdpsycholoog bij Brouwer psychologen. “Toch is dat niet zo. Veel jongeren ervaren problemen thuis, op school, met vriend(inn)en, of zitten gewoon niet lekker in hun vel. Dan kan het crisis zijn in je leven. Je voelt je verdrietig, boos of bang.”**

## Hoe kom ik er weer uit?

“Soms kan dat zo lastig zijn! Misschien dat de moeilijke situatie helemaal niet door jou veroorzaakt wordt. Of je weet gewoon niet hoe je je anders kunt gedragen. Moeilijke situaties kun je niet altijd voorkomen. Maar het is wel belangrijk dat je er op een goede manier mee omgaat. Dat kan voorkomen dat je jezelf steeds slechter gaat voelen. Praat erover met iemand die je vertrouwt. Dat kan iemand zijn uit je gezin of verdere familie, een vriend of vriendin, iemand op school of iemand uit de kerk. Diegene kan naar je luisteren en meedenken hoe je ermee om kan gaan. Ook al is het een heel grote drempel, doe dat wel!”




## Wat kun je nog meer doen?

“Begin om je focus te verleggen naar dingen waar je wel invloed op hebt. Zoals je eigen gedachten en gedrag. Welke dingen helpen jou om je fijn te voelen? Zorg, zeker in de coronatijd, voor een goed dagritme. Ga op een normale tijd uit bed en zorg voor voldoende nachtrust. Ga ook elke dag minstens een half uur naar

buiten om te wandelen, fietsen of iets anders wat je leuk vindt. Plan elke dag ook tijd in voor ontspanning, zoals tekenen, muziek of een boek lezen. En om meer grip te krijgen op je gedachten, helpt het om een dagboekje bij te houden. Daarin schrijf je op wat er gebeurde, hoe je jezelf voelt en welke gedachten het oproept. Zijn de gedachten realistisch? Of zou je er ook anders over kunnen denken? Kun je iets anders doen? Probeer dat eens! Wanneer het echt niet lukt om er zelf uit te komen, of er sprake is van ingrijpende situaties, is het belangrijk om meer hulp te zoeken. Stel dat niet uit. Onze ervaring is dat het dan bijna altijd goed komt!”

## Verder praten

Op JV, thuis of met je vrienden:

-  Mensen kunnen hetzelfde meemaken, maar heel verschillend reageren. Lees Luk. 23:40-41. Wat kunnen we van deze twee moordenaars leren?
-  Heeft God altijd dezelfde bedoelingen als Hij moeilijke dingen geeft in je leven?
-  Heb jij weleens iets moeilijks meegemaakt? Wat heb je daarvan geleerd? Heeft dat je ook dichterbij de Heere gebracht?