** Praten over je problemen? Doen!**

[Geestelijke gezondheid – praat erover]

**In je hoofd kan een mug een olifant baren.**

**Je gevoelens overweldigen je, ze dringen zich op, halen je uit je concentratie en verstoren je nachtrust.**

**Door er met iemand over te praten, krijgen de dingen een naam en heb je er vat op.**

**Je ziet beter wat er aan de hand is en wat je eventueel kan doen.**

**Je gesprekspartner kan je hierbij helpen.**

**Dat je erover durft te praten, ziet hij eerder als een teken van sterkte dan van zwakte.**

Met wie praat ik het best?

Soms lijkt het of er niemand is waarmee je kan praten. Het lijkt er dan op alsof je er alleen voor staat. Dat is niet zo. Kijk rond jou en durf naar mensen toe te stappen. Je vindt vast iemand die naar je verhaal wil luisteren. De eerste zorg zou je eigenlijk moeten kunnen vinden bij je buren, vrienden, familie of collega's. Stap dus niet meteen naar een hulpverlener. Misschien lucht het gewoon op met een bekende te praten. Luisteren en elkaar helpen, dat zou eigenlijk de gewoonste zaak van de wereld moeten zijn.

Vind je niet direct iemand, dan kan je altijd naar je huisarts stappen of bellen of chatten naar een vrijwilliger van **Tele-Onthaal.** Zij staan open voor jouw verhaal en zullen jou zeker niet veroordelen. Alles kan je met deze mensen bespreken. Maak er dus gebruik van, ze zijn er voor jou.

**Tele-Onthaal is 24 uur op 24 uur, 7 dagen op 7 bereikbaar op het telefoonnummer 106.**

**Op** [**www.tele-onthaal.be**](http://www.tele-onthaal.be) **kan je elke avond vanaf 18u chatten met Tele-Onthaal. Op woensdag en zondag kan dit vanaf 15u.**

**Benieuwd naar meer informatie en tips om je veerkracht te verhogen? Neem een kijkje op** [**www.fitinjehoofd.be**](http://www.fitinjehoofd.be)**.**