

3. Wie ben ik? | c. omgaan met (moeilijke) gevoelens

kernwoord: **somberheid**

Dip, depri, down

Bijlagen

Bijlage bij introductie – *Doe de dip-test* (2.1)

De laatste tijd ...

Zit ik lekker in mijn vel en maak ik best leuke dingen mee.	Eens 	Oneens 
Ben ik vaak chagrijnig. Anderen zeggen dat ik irritant ben.	Eens 	Oneens 
Voel ik mij vaak somber en verdrietig. Eigenlijk gewoon rot.	Eens 	Oneens 
Kan ik mijn gedachten aardig bij mijn werk houden.	Eens 	Oneens 
Doe ik graag leuke dingen met mijn vrienden.	Eens 	Oneens 
Moet ik vaak huilen. Soms gebeurt het gewoon, zonder dat ik weet waarom.	Eens 	Oneens 
Kan ik met iedereen goed opschieten. Ik heb weinig ruzie.	Eens 	Oneens 
Zie ik het allemaal wel zitten. Ik heb vertrouwen in de toekomst.	Eens 	Oneens 
Kan ik wel de hele dag slapen. Ik kom mijn bed bijna niet meer uit en hang bijna heel de dag op de bank.	Eens 	Oneens 



verkering uit

een onvoldoende op school



piekeren

elke dag chagerijig

af en toe verdrietig



ff nergens zin in



vaak ruzie

rotopmerking van je broer



zomaar kilo's afvallen

piekeren



wel eens onzeker



vinden ze me wel leuk?

teen gestoten



veel slapen

geen concentratie

geen plezier in school



Het verhaal van Naomi

Ik voel me alleen maar rot. Bij alles wat ik doe, vraag ik me af wat anderen ervan vinden. Thuis krijg ik te horen dat ik altijd chagrijnig ben, en dat kan ik alleen maar beamen. Ik voel me onzeker over alles wat ik doe, alles lijkt te mislukken. Het zal wel weer voorbij gaan, denk ik. Maar dat denk ik eigenlijk al een tijdje. Ondertussen voel ik me steeds beroerder. Ik lig 's nachts vaak wakker, ben altijd moe, heb hoofdpijn. Waar ik ook ben, overal voel ik me teveel. De enige plek waar ik me nog op mijn gemak voel, is mijn eigen kamer, en daar trek ik me dan ook vaak in terug. M'n ouders denken dat ik gewoon erg druk ben met school, dat ik constant aan het leren ben enzo. Maar dat is juist niet het geval. Die hele studie boeit me niet meer, maar stoppen durf ik niet.

M'n vriendinnen hebben een druk sociaal leven. Voor mij is er geen plek meer. Zij hebben me laten vallen of zijn we gewoon uit elkaar gegroeid?

Eigenlijk sluit ik mezelf ook steeds meer af van de buitenwereld wanneer ik uitgenodigd wordt voor een verjaardag, dan bel ik af met een smoes. Gewoon omdat ik niet durf. Ik ben bang wat anderen van mij zullen denken. Niemand lijkt me overigens te missen. Soms baal ik gewoon van mezelf! Niemand weet nog dat ik me zo voel, want ik ben bang dat anderen me dan gelijk voor 'gek' verklaren.