Soms voel je je rot.
Misschien denk je dat het nooit meer goed komt.
Of je piekert hoe het verder moet.
Je weet niet hoe je het op moet lossen.

Wat kan je dan doen voor jezelf?
Hoe kan je jezelf helpen?

Sommige mensen spreken zichzelf moed in.
Ze zeggen bijvoorbeeld: "**Het komt wel goed**!"
Of : "**Ik kan het"**
Dit noemen we een helpende gedachte.

Of ze gaan leuke dingen doen.
Dat geeft afleiding
en maakt dat ze zich beter voelen.

Je kan ook naar iemand toegaan om erover te praten.
Een vertrouwd persoon bij wie jij je veilig voelt.