



1 op de 15 jongeren

tussen 18 en 24 jaar

Wist je dat **1 op de 15 jongeren** tussen de **18 en 24** een depressie heeft? En nog veel meer jongeren voelen zich wel eens somber.



WORD JIJ BINNENKORT 18?
drie tips:

Tip 1:

Laat je informeren over praktische veranderingen zoals:

- Zelf beslissen over je traject
- Zorgverzekering en eigen bijdrage
- Toeslagen

Tip 2:

Volg je een behandeling? Vraag aan je behandelaar wat er allemaal verandert na je 18e.

Tip 3:

Neem een vertrouwd iemand mee naar (de eerste) gesprekken met je nieuwe behandelaar.

Geef deel II van dit kaartje aan je ouder(s).



Relaties ?!

Relaties en vriendschappen onderhouden plus omgaan met familie kan tijdens een depressie moeilijk zijn.

Dit is normaal.

VAN JONGEREN
VOOR JOU

“Jouw verstand is jouw surfboard in de zee van emoties. Zwem niet tegen, maar ga mee met de stroming. Stormen komen en gaan en vloed zal er komen. Weet dat het voor even is en de zon zal weer schijnen.”

Bas (17 jaar)

“Denk aan wat je nu kunt en niet aan wat je vroeger allemaal kon.”

Marscha (29 jaar)

“Je hoeft het niet allemaal alleen te doen, je mag om hulp vragen. Dit is een teken van jouw moed.”

Tirsa (19 jaar)

“Jij bent sterker dan alles wat het leven naar je gooit. Je kan dit aan, zelfs als het niet zo voelt.”

Victoria (16 jaar)

“Het leven is het waard geleefd te worden.”

Laila (19 jaar)

“Elke emotie die je voelt is OK. Er is geen foute emotie.”

Wesley (19 jaar)

“Blijf je elke dag opnieuw vergelijken met jezelf in plaats van met een ander!”

Noortje (21 jaar)

“Diamanten ontstaan onder druk.”

“Het is de tegenwind die de vlieger doet opstijgen.”

Jaimy (19 jaar)