

BIJLAGE 1: LANDING PAGE VOELMEALLEN.NL

In deze bijlage staan schermafbeeldingen van het definitieve ontwerp van de Landing Page *voelmealleen.nl*. Dit ontwerp is uitgewerkt in het prototype programma *Axure RP*.

Bij dit ontwerp is aan de opdrachtgever ook een aantal bewegende slideshows opgeleverd in JavaScript code: verschillende afbeeldingen wisselen elkaar af met daaronder een citaat. De slideshows kunnen gebruikt worden op de nog te bouwen HTML website. Het gaat om een slideshow voor iedere Tips-pagina en één voor de Home-pagina.

WEBSITE STRUCTUUR

De website is als volgt opgebouwd:

- *Homepage*– Hier wordt in het kort geïntroduceerd waar de website over gaat en wordt verwezen naar de verschillende subthema's;

Subthema's:

- *Geen Vrienden*
 - *Introductiepagina* - Je voel je alleen omdat je geen vrienden hebt;
 - *Geen Vrienden – Tips* - Hoe kun je vrienden krijgen?
 - *Geen Vrienden – Geloof* - Jij bent op zoek naar vrienden, maar Iemand (God) wil ook jouw vriend zijn;
- *Gepest*
 - *Introductiepagina* – Je voelt je alleen doordat je wordt gepest;
 - *Gepest – Tips* – Wat kun je het beste doen als je wordt gepest?
 - *Gepest – Geloof* – 2000 jaar geleden leefde iemand (Jezus) die opkwam voor mensen die gepest werden;
- *Ik mis je*
 - *Introductiepagina* – Je voelt je alleen doordat je iemand erg mist. Bijvoorbeeld door overlijden, scheiding of door verhuizing;
 - *Ik mis je – Tips* – Hoe kun je met het gemis omgaan?
 - *Ik mis je – Geloof* – Er huilt Iemand (God) met je mee. Je mag je verdriet met Hem delen;
- *Geheim*

- *Introductiepagina* – Je voelt je alleen omdat je een geheim hebt dat je met niemand kunt delen;
- *Geheim – Tips* – Als je een vervelend geheim hebt, kun je daar het beste met iemand over praten. Een paar tips over hoe zo’n gesprek kunt voeren;
- *Geheim – Geloof* – Er is Iemand (God) bij wie jouw geheim veilig is. Een geheim kan voelen als een donker dal. Net als koning David hoef jij ook niet bang te zijn in een donker dal want God wil bij je zijn;
- *Onbegrepen*
 - *Introductiepagina* – Je voelt je alleen, omdat je denkt dat niemand je begrijpt;
 - *Onbegrepen – Tips* – Hoe kun je er mee omgaan wanneer niemand je lijkt te begrijpen?
 - *Onbegrepen – Geloof* – Er is Iemand (God) die jou 100% begrijpt;
- *En nu?* – Op de website heb je een en ander gelezen over het geloof. Als je er mee over wilt weten, kun je eens kijken op *ikzoekgod.nl* of de gratis online cursus *WaaromJezus?voorjou* doen.



GEEN VRIENDEN



Voelmealleen.nl

[Home](#)

[Geen Vrienden](#)

[Gepest](#)

[Ik Mis Je](#)

[Geheim](#)

[Onbegrepen](#)

[En nu?](#)

[Geen vrienden](#)

[Een paar tips](#)

[Op zoek naar jou](#)

Ik heb geen vrienden

Onderstaande jongeren voelen zich alleen omdat ze geen vrienden hebben. Misschien herken je wel iets in hun verhaal. Dan kun je op de volgende pagina een [paar tips](#) lezen.

Er niet bij horen

"Ik vind het maar stom! Jongens uit m'n klas doen na school leuke dingen samen. Maar mij vragen ze nooit mee. Ik weet ook niet waarom. Maar het is wel stom."

Het kan eenzaam voelen als je geen vrienden hebt. Of misschien heb je wel vrienden, maar ben je [niet](#) bij hen niet echt jezelf. Ook dan kun je je alleen voelen. [Naar de tips](#)



Verhuisd

"We zijn een tijdje terug verhuisd. Omdat m'n vader een nieuwe baan kreeg. Maar nu mis ik m'n vriendinnen! En nieuwe vriendinnen maken lukt voor geen meter."

Ben je verhuisd? Of moet je om een andere reden nieuwe vrienden maken. Dat kan nog best lastig zijn! Want tsja, hoe maak je eigenlijk vrienden? Eerst ging het gewoon vanzelf. [Naar de tips](#)



Nepvrienden

"Ik ging altijd met een groepje gasten om. Maar 't waren eigenlijk geen echte vrienden. Ze zaten me altijd te pesten enzo. Nu ontloop ik ze gewoon. Maar ik mis nu wel goede vrienden om mee om te gaan."

Tips

Misschien herken je de verhalen hierboven. Of misschien ook niet. In ieder geval vind je op de volgende pagina een [paar tips](#) voor het krijgen van vrienden. Je tovert natuurlijk niet een paar vrienden uit een hoed, maar de tips kunnen je wel verder helpen.

[Naar de Tips](#)

[Waarom deze site?](#)

[Privacy statement](#)

[Copyright](#)

[Contact](#)

Copyright © 2010 voelmealleen.nl - All Rights Reserved

GEEN VRIENDEN - TIPS



Voelmealleen.nl

[Home](#)

[Geen Vrienden](#)

[Gepost](#)

[Ik Mis Je](#)

[Geheim](#)

[Onbegrepen](#)

[En nu?](#)

[Geen vrienden](#)

[Een paar tips](#)

[Op zoek naar jou](#)

Tips bij geen vrienden

Iedereen wil natuurlijk vrienden. Maar hoe krijg je die nou eigenlijk? Een advertentie plaatsen is waarschijnlijk niet zo'n goed idee ;-)
Hieronder wat tips, waar je misschien iets aan hebt.

Tip

Vraag naar 't weekend

Vraag eens wat iemand het weekend heeft gedaan. Met interesse krijg je vaak makkelijk contact. En soms kom je er dan achter dat je dezelfde dingen leuk vindt!

Tip

Dingen om over te praten

Soms weet je niet wat je moet zeggen. Bijvoorbeeld als je naar een feestje gaat. Bedenk van tevoren wat dingen om over te praten. Dat kan helpen!

Tip

Gesprekje

Ga in de pauze eens bij een groepje staan. Maak een praatje en vertel iets over jezelf. Bijvoorbeeld wat je het weekend hebt gedaan. Zo'n gesprek loopt niet altijd gelijk lekker, maar na een tijdje hoor je er vaak gewoon bij.

Tip

Bel Stichting Chris

Als je ff wil praten of een vraag hebt, kun je Stichting Chris bellen. Daar zitten mensen die naar je willen luisteren. Al is het alleen om je hart te luchten. Bel 078-6312300 of mail: help@chris.nl. www.chris.nl

Tip

Iemand op zoek naar jou

Jij bent op zoek naar vrienden. Maar wist je dat je er ook iemand op zoek is naar jou? Hij wil je vriend zijn en zou het gaaf vinden als je 'm een kans geeft. Meer weten?

[Lees meer](#)



Gesprekje

"Toen ik vroeg wat twee meisjes uit m'n klas het weekend hadden gedaan, kregen we een leuk gesprekje. Het bleek dat we alledrie van zingen houden!"

Tip

Zelfde interesse

Zoek mensen die hetzelfde leuk vinden als jij. Ga bijvoorbeeld op een sport die je leuk lijkt. Of ga naar een middag voor mensen met jouw hobby. Of zoek een baantje waar anderen van je leeftijd werken.

Tip

Durf ook 'nee' te zeggen

Als vrienden sta je voor elkaar klaar. Maar niet ten kosten van jezelf. Durf dus ook 'nee' te zeggen als je iets niet wil. Als ze dat niet accepteren, zijn het waarschijnlijk toch geen echte vrienden.



[Waarom deze site?](#)

[Privacy statement](#)

[Copyright](#)

[Contact](#)

Copyright © 2010 voelmealleen.nl - All Rights Reserved

GEEN VRIENDEN - GELOOF



Voelmealleen.nl

[Home](#)

[Geen Vrienden](#)

[Gepest](#)

[Ik Mis Je](#)

[Geheim](#)

[Onbegrepen](#)

[En nu?](#)

[Geen vrienden](#)

[Een paar tips](#)

[Op zoek naar jou](#)

Iemand op zoek naar jou

Jij bent misschien op zoek naar vrienden, maar er is ook iemand op zoek naar jou! Dat is best vreemd, want waarschijnlijk wist je dat helemaal niet. Even wat uitleg...

Wie het is

Het is degene die jou heeft gemaakt. Misschien denk je nu wel: "mijn ouders hebben mij toch gemaakt?". Das waar, maar toch is er iemand geweest die jou heeft bedacht. En hij vindt je mooi!

Deze schepper noemen we God. Het is bijna niet voor te stellen, maar de God die de hele wereld heeft gemaakt is op zoek naar jou! Het stomme is alleen dat we dit vaak helemaal niet door hebben. Dan praten wij en God een soort van langs elkaar heen. Daar gaat het in het liedje hiernaast over.

Laat jij je vinden?

Je hoort mensen wel eens zeggen: "Iedereen heeft zo zijn eigen waarheid". Je zou er zo tegenaan kunnen kijken, maar wat als de schepper echt op zoek is naar jou? Als jij hem dan nooit de kans geeft om je te laten vinden... staat ie mooi voor niets te zoeken! Terwijl hij het echt goed met je voor heeft. Hij wil je vriend worden. Op de volgende pagina lees je hoe je [meer over hem](#) te weten kunt komen.

[Lees meer](#)



[Waarom deze site?](#)

[Privacy statement](#)

[Copyright](#)

[Contact](#)

Copyright © 2010 voelmealleen.nl - All Rights Reserved

GEPEST



Voelmealleen.nl

[Home](#)

[Geen Vrienden](#)

[Gepest](#)

[Ik Mis Je](#)

[Geheim](#)

[Onbegrepen](#)

[En nu?](#)

[Ik word gepest](#)

[Een paar tips](#)

[Strijder tegen pesten](#)

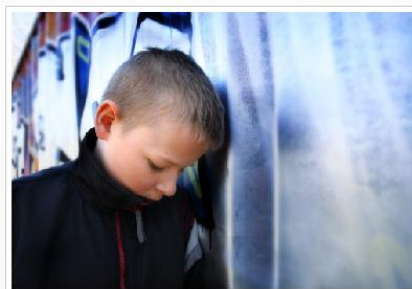
Ik word gepest

Onderstaande jongeren voelen zich alleen, omdat ze worden gepest. Misschien herken je wel iets in hun verhaal. Dan kun je op de volgende pagina een [paar tips](#) lezen.

Na school gepest

"Elke dag staan ze me op te wachten. Dan wil ik weggrijpen en gaan ze met z'n allen voor m'n fiets staan. Ze dreigen ook dat ik niet naar de leraar mag gaan enzo. Ik ben gewoon bang en weet gewoon niet meer wat ik ermee aan moet."

Super rot natuurlijk, wanneer ze telkens jou moeten hebben! Het kan je een benauwd gevoel geven. Misschien durf je er wel met niemand over te praten. [Naar de tips](#)



Gepest op MSN

"Als ik MSN aan zet gaan een paar meisjes uit m'n klas de hele tijd irritant lopen doen. Ze sturen berichtjes dat ze me gaan opwachten en in elkaar gaan slaan. Ik zeg telkens dat ze moeten kappen, maar ze houden niet op."

Er wordt best vaak gepest via internet. Bijvoorbeeld via MSN, e-mail of via Hyves. Onwijs vervelend natuurlijk als je daar het slachtoffer van bent. [Naar de tips](#)



Buitengesloten

"Op school wil eigenlijk niemand met me omgaan. Ze ontlopen me de hele tijd. Blijkbaar ben ik niet leuk genoeg om mee om te gaan ofzo."

Tips

Misschien herken je de verhalen over pesten hierboven. Of misschien ook niet. In ieder geval vind je op de volgende pagina een [paar tips](#). Die kunnen je helpen om beter met het pesten om te gaan.

[Naar de Tips](#)

[Waarom deze site?](#)

[Privacy statement](#)

[Copyright](#)

[Contact](#)

Copyright © 2010 voelmealleen.nl - All Rights Reserved

GEPEST - TIPS



Voelmealleen.nl

[Home](#) [Geen Vrienden](#) [Gepest](#) [Ik Mis Je](#) [Geheim](#) [Onbegrepen](#) [En nu?](#)

[Ik word gepest](#) [Een paar tips](#) [Strijder tegen pesten](#)

Tips als je gepest wordt

Gepest worden is gewoon onwijs stom! Maar kun je er zelf eigenlijk iets tegen doen? Hieronder wat tips waar je misschien iets aan hebt.

Tip

Niet jouw schuld

Dat je wordt gepest is zeker niet jouw schuld. Het is de schuld van die kleuters die niet snappen hoe kinderachtig ze zijn! Ze zoeken een zondebok en jij hebt de pech dat jij dat bent. Onthoud in elk geval: het ligt niet aan jou zelf.



Opgelucht

"Ik vond het best spannend om te vertellen, maar toen ik eenmaal met m'n mentor had gepraat, luchtte dat enorm op!"

Tip

Zelfverzekerder

Als jij je sterk opstelt, word je ook zelfverzekerder. Kijk de pester aan en laat niet merken dat je bang bent. Zet je voeten stevig op de grond en hou je rug recht. Ook het doen van een sport kan je meer zelfvertrouwen geven.

Tip

Kom voor jezelf op

Kom voor jezelf op als jij iets niet leuk vindt! Zeg wat je vindt zonder eraan te denken wat anderen dan van je denken. Maar je kunt ook gewoon weglopen als anderen je pesten.

Tip

Bel Stichting Chris

Als je ff wil praten of een vraag hebt, kun je Stichting Chris bellen. Daar zitten mensen die naar je willen luisteren. Al is het alleen om je hart te luchten. Bel 078-6312300 of mail: help@chris.nl www.chris.nl

Verder vind je meer tips en hulp op www.pestweb.nl

Tip

Niet reageren

Als ze je op internet pesten, kun je er het beste geen aandacht aan geven. Gewoon niet reageren dus. Vaak schrijven ze maar wat, dus neem het niet te serieus.

Tip

Strijder tegen pesten

2000 jaar geleden was er een strijder tegen pesten. Hij kwam op voor de zwakken. En hij weet ook hoe het voelt om vernederd te worden, want hij is zelf uiteindelijk tot de dood gepest. Meer weten?

[Lees meer](#)



[Waarom deze site?](#) [Privacy statement](#) [Copyright](#) [Contact](#)

Copyright © 2010 voelmealleen.nl - All Rights Reserved

GEPEST - GELOOF



Voelmealleen.nl

[Home](#)

[Geen Vrienden](#)

[Gepest](#)

[Ik Mis Je](#)

[Geheim](#)

[Onbegrepen](#)

[En nu?](#)

[Ik word gepest](#)

[Een paar tips](#)

[Strijder tegen pesten](#)

Een strijder tegen pesten

2000 jaar geleden was er een man die opkwam voor mensen die gepest werden. Eigenlijk voor alle zwakken. Hij was zeer populair, maar men vond hem wel vreemd. Hij ging namelijk juist om met de mensen waar je toen niet mee gezien wilde worden!

Wie het is...

Deze man heet Jezus. Je hebt zijn naam waarschijnlijk al vaak voorbij horen komen. Maar wie was hij nou eigenlijk? Nou, we kunnen hier niet alles over hem vertellen, maar in het volgende verhaal kun je lezen hoe hij opkwam voor iemand die gepest werd.

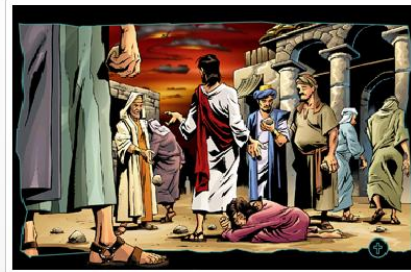
Hij komt op voor de zwakken

Op een keer brachten de mensen een vrouw bij Jezus. Ze had iets verkeerd gedaan en de mensen wilden haar daarom stenigen. Maar Jezus komt voor de vrouw op en zegt: *'wie van jullie zonder fouten is, mag de eerste steen gooien'*. Jezus wist dat niemand van zichzelf zou durven zeggen dat ie helemaal zonder fouten was en dus dropen ze af. Jezus kwam dus voor de vrouw op. Hij gaf namelijk echt om mensen. (je vindt het verhaal in de Bijbel, in Johannes 8:3-11).

Jezus wist er alles van

Jezus wist er zelf ook alles van hoe het was om vernederd te worden. Het ging zelfs zo ver dat hij uiteindelijk is gedood! En toch is het zo dat zijn dood juist alle mensen kan helpen. Hoe kan dat nou? Als je daar benieuwd naar bent, kun je op de volgende pagina lezen hoe je [meer over hem](#) te weten kunt komen.

[Lees meer](#)



Jezus kwam op voor een vrouw die ze wilden stenigen



[Waarom deze site?](#)

[Privacy statement](#)

[Copyright](#)

[Contact](#)

Copyright © 2010 voelmealleen.nl - All Rights Reserved

MIS IEMAND



Voelmealleen.nl

[Home](#) [Geen Vrienden](#) [Gepest](#) [Ik Mis Je](#) [Geheim](#) [Onbegrepen](#) [En nu?](#)

[Ik mis iemand](#) [Een paar tips](#) [Iemand die meehuult](#)

Ik mis iemand

Onderstaande jongeren missen iemand heel erg. Misschien herken je wel iets in hun verhaal. Dan kun je op de volgende pagina een [paar tips](#) lezen.

Belachelijk veel pijn

"Als je me echt zou kennen, dan zou je weten dat ik m'n moeder nog steeds mis. Soms zoveel dat 't pijn doet in mijn buik. Dan moet ik zo hard huilen, dat ik ervan moet overgeven. Het doet belachelijk veel pijn."

Misschien is jouw moeder niet overleden, maar mis je je vader omdat hij ergens anders woont. Of je mist je huisdier waar je veel van hield... of je beste vriend die verhuist is. Wie je ook mist, het kan belachelijk veel pijn doen. [Naar de tips](#)¹

Het voelt raar

"Soms voelt 't alsof mijn hoofd doordraait en m'n hart ontploft. Ik weet dan niet wat ik voel, waarom ik boos ben, waarom ik wil gillen of wat ik überhaupt voel of denk. Dan weet ik 't gewoon echt niet meer."

Iemand missen zorgt ervoor dat je je niet meer compleet voelt. Er ontbreekt een stukje van de puzzel. Met wie moet je nu die fijne gesprekken hebben? Het voelt haast alsof jij niet meer jij bent. Het is dan niet raar dat je 't even allemaal niet meer weet. [Naar de tips](#)²

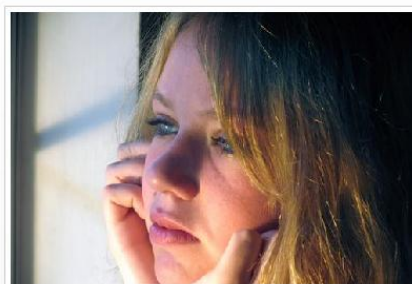
Het ga je er mee om?

"Het verdriet slijt wel, je moet er gewoon mee leren omgaan, probeer het maar te verwerken, het missen wordt wel minder..." Pfff, als mensen zo iets zeggen, wil ik heel hard gillen: MAAR HOE DAN? Hoe? Hoe kan ik dat doen dan?"

Tips

Hoe moet je eigenlijk rouwen? Wat doe je als je iemand mist? Er is helaas geen 7 stappen plan voor. Het is zeker niet makkelijk. Daarom willen we je een [paar tips](#) geven. Die helpen je misschien om beter met het verdriet om te gaan.

[Naar de Tips](#)¹



[Waarom deze site?](#) [Privacy statement](#) [Copyright](#) [Contact](#)

Copyright © 2010 voelmealleen.nl - All Rights Reserved

MIS IEMAND - TIPS



Voelmealleen.nl

[Home](#) [Geen Vrienden](#) [Gepest](#) [Ik Mis Je](#) [Geheim](#) [Onbegrepen](#) [En nu?](#)

[Ik mis iemand](#) [Een paar tips](#) [Iemand die meehuult](#)

Tips als je iemand mist

Je kunt je erg alleen voelen als je iemand mist. Zijn er nou eigenlijk ook manieren om hier goed mee om te gaan? Hieronder vind je een paar tips die je misschien kunnen helpen.

Tip

Eigen manier

Iedereen rouwt op z'n eigen manier. Vergelijk het met je muziek- of kledingsmaak. Zo is er ook een manier van rouwen die bij jou past. Denk dus niet dat je het verkeerd doet. Je doet het gewoon op je eigen manier!



Mijn manier

"Iemand zei dat ik het op mijn manier mocht doen. Wat een opluchting! Mij hielp het om de weilanden in te fietsen en heel hard te gillen."

Tip

Een paar ideeën:

- Maak een lijst voor de foto van degene die je mist
- Maak een boek of doos om herinneringen aan die persoon in te bewaren
- Uit je verdriet door muziek te luisteren of te maken
- Schrijf op wat je voelt. Of schrijf aan brief aan degene die je mist

Tip

Als je niets voelt

Je hoeft je niet schuldig te voelen als je soms helemaal niets voelt. Dit betekent zeker niet dat jij niet genoeg van die persoon hebt gehouden. Het is normaal en het hoort gewoon bij het rouwen.

Tip

Niet teveel terugtrekken

Geef ruimte aan je verdriet, maar probeer je ook niet teveel terug te trekken. Ga met anderen sporten of andere leuke dingen doen. Dit kan je afleiding geven en het is helemaal niet gek om het nog steeds gezellig te hebben.

Tip

Kies een moment

Jij bepaalt of je erover wilt praten. Als je het er eens over wilt hebben, kun je iemand zoeken waar jij fijn mee kunt praten. Zoek een moment waar jij je op je gemak voelt. Bijvoorbeeld als je toch al samen iets aan het doen bent.

Tip

Bel Stichting Chris

Als je ff wil praten of een vraag hebt, kun je Stichting Chris bellen. Daar zitten mensen die naar je willen luisteren. Al is het alleen om je hart te luchten. Bel 078-6312300 of mail: help@chris.nl www.chris.nl

Tip

Iemand die meehuult

Weet je, er is iemand die met je meehuult. Ook al weet jij het misschien niet. Hij vindt het verschrikkelijk dat er zoveel verdriet is in de wereld. Hij wil je troosten. Meer weten?

[Lees meer](#)



[Waarom deze site?](#) [Privacy statement](#) [Copyright](#) [Contact](#)

Copyright © 2010 voelmealleen.nl - All Rights Reserved

MIS IEMAND - GELOOF



Voelmealleen.nl

[Home](#)

[Geen Vrienden](#)

[Gepest](#)

[Ik Mis Je](#)

[Geheim](#)

[Onbegrepen](#)

[En nu?](#)

[Ik mis iemand](#)

[Een paar tips](#)

[Iemand die meehuult](#)

Iemand die meehuult

Weet je, er is iemand die met je meehuult. Het is degene die de hele wereld heeft gemaakt, maar het verschrikkelijk vindt dat de wereld er nu zo slecht aan toe is. Zoveel pijn en verdriet! Dat raakt hem echt en je mag weten dat hij ook met jou meehuult.

Koning David

David was een koning uit de Bijbel. Iedereen keek naar hem op. Als hij verdriet had en het niet meer zag zitten, pakte hij zijn harp en trok zich terug. (Geloof me, toen was de harp helemaal hip!) Hij schreef liedjes en zong die naar God. Hij schreef bijvoorbeeld het volgende:

*"Uit de diepte roep ik tot u, HEER,
Heer, hoor mijn stem,
wees aandachtig, luister
naar mijn roep om genade."
(Psalm 130 vers 1 en 2 in de Bijbel)*

God kent ons verdriet en wil heel dichtbij ons zijn om ons te troosten. En het mooie is dat Hij dat ook kan, want Hij is God. Dat is waar David aan het eind van Psalm 130 over zingt. Je kunt dit lied in de Bijbel terugvinden.

Verdriet uiten

Als je iemand mist, moet het verdriet er op de een of andere manier uit. Soms moet je huilen, maar soms word je juist somber of boos. Verdriet kan alle kanten op.

Dat jij iemand heel erg mist mag je ook uiten naar God. Hij wil dit graag horen, want Hij heeft je gemaakt en houdt van je. Hij wil je troosten. Anders zou een lied als Psalm 130 ook niet in de Bijbel staan ;-). Maar hoe doe je dat?

Hoe uit je het?

Nou, het is eigenlijk heel simpel. Je kunt het namelijk gewoon tegen hem zeggen. Zelfs in je hoofd! Ook kun je natuurlijk net als David zingen. Misschien zelfs met een muziekinstrument. God hoort je altijd. Nieuwsgierig geworden naar deze trooster? Op de volgende pagina kun je lezen hoe je [meer over hem](#) te weten kunt komen.

[Lees meer](#)



Verdriet kun je uiten, bijvoorbeeld met muziek

[Waarom deze site?](#)

[Privacy statement](#)

[Copyright](#)

[Contact](#)

Copyright © 2010 voelmealleen.nl - All Rights Reserved


[Een geheim](#) [Een paar tips](#) [Waar je geheim veilig is](#)

Ik heb een geheim

Onderstaande jongeren hebben een geheim. Het is helaas geen leuk geheim, want ze zitten er echt mee. Misschien herken je wel iets in hun verhaal. Dan kun je op de volgende pagina een [paar tips](#) lezen.

Misselijk

"Al een tijd zit me iets onwijs dwars. Ik schaam me er rot voor... als mensen dat van me weten. Zo, dat wil ik dus echt niet he! Het maakt me soms heel misselijk. Ik weet echt niet meer wat ik er mee aan moet."

Een geheim waar je niet over kunt praten... dat kan voelen als een loodzware rugzak die je overal mee naartoe sleept. Of je hebt buikpijn omdat het je zo bezig houdt. Je kunt het gevoel hebben dat je er helemaal alleen voor staat. [Naar de tips](#)



Iets raars gedaan

"Ik heb echt iets raars gedaan vroeger. Ik ga er nu niet over praten, maar het is gewoon raar. Niemand doet zoiets. Eerst dacht ik er gewoon niet aan. Maar de laatste tijd lig ik er tekens in bed aan te denken. Word er gek van!"

Misschien herken je dit. Weet je, mensen denken vaak dat ze de enige zijn met zo'n "raar" geheim. Maar dat komt natuurlijk omdat niemand er zomaar over praat! Dan hoor je er ook nooit van. Terwijl je dus echt niet de enige bent. [Naar de tips](#)



Een geheim kan voelen alsof je een zware rugzak meesleept

Van alles

Een geheim kan van alles zijn. Misschien heeft iemand iets bij jou gedaan waar je niet over durft te praten. Of je hebt iets ontdekt waar je niks over kan zeggen. Het kan ook zijn dat je zelf iets hebt gedaan waar je van baalt en wat niemand mag weten.

Tips

Als zoiets voor jou geldt heb je waarschijnlijk al een tijd met die loodzware rugzak rondgelopen. Dat moet niet meevallen! Op de volgende pagina vind je een [paar tips](#) over hoe je om kunt gaan met een geheim. Zodat die rugzak hopelijk iets lichter wordt.

[Naar de Tips](#)



Een geheim [Een paar tips](#) Waar je geheim veilig is

Tips bij een geheim

Als je een geheim hebt waar je mee in je maag zit... dan kun je daar het beste met iemand over praten. Iemand die je echt vertrouwt. Maar hoe voer je eigenlijk zo'n gesprek? Omdat het allemaal al spannend genoeg is, vind je hieronder een paar tips.

Tip

Iemand die je vertrouwt

Probeer er over te praten met iemand die je vertrouwt. Soms lastig, maar het kan opluchten! Zoek een rustig moment, dan kan de ander goed luisteren. Je kunt natuurlijk ook een brief schrijven of mailen.

Tip

Vertel van tevoren...

Geef van tevoren aan dat je iets gaat vertellen dat je nog tegen niemand anders hebt verteld. Vertel het ook van tevoren als je niet wil dat de ander het doorvertelt.

Tip

Blijven hangen

Je kunt na een les op school even blijven hangen. Als het dan rustig is, kun je met je leraar een gesprekje aanknopen. *Nog een tip:* begin erover wanneer iemand je vraagt of er iets met je is... maar natuurlijk alleen als jij erover wil praten.

Tip

Bel Stichting Chris

Als je ff wil praten of een vraag hebt, kun je Stichting Chris bellen. Daar zitten mensen die naar je willen luisteren. Al is het alleen om je hart te luchten. Bel 078-6312300 of mail: help@chris.nl www.chris.nl

Tip

Waar je geheim veilig is

Er is iemand op wie je altijd aan kan. Bij hem is je geheim veilig. Meer weten?

[Lees meer](#)



Brief

"Ik wilde aan m'n ouders iets moeilijks vertellen, maar ik kon het niet goed zeggen. Toen heb ik een brief geschreven en die aan hen gegeven."

Tip

Stukje lopen

Je kunt het ook tijdens een wandeling vertellen. Dan hoeft je elkaar niet aan te kijken en dat praat wat makkelijker. Zeg gewoon: "Zullen we ff gaan lopen? Wil je wat vertellen."

Tip

Oefen het gesprek

Oefen het gesprek vooraf hardop. Bedenk wat je wil vertellen. Het kan je wat rust geven en voorkomt dat je meer zegt dan je eigenlijk wil. Je kunt 't ook eerst opschrijven.





[Een geheim](#) [Een paar tips](#) [Waar je geheim veilig is](#)

Bij wie je geheim veilig is

Er is iemand op wie je altijd aan kan. Bij hem is je geheim veilig. Dat hij te vertrouwen is heeft ook koning David in zijn leven ervaren.

Donker dal

Koning David leefde 3000 jaar geleden. Hij schreef liedjes die in de Bijbel staan. In één van die liedjes zegt hij dat hij zelfs niet bang is als hij door een donker dal gaat! Is dat niet vreemd? Als je in een donker dal zit, zou je denken dat je onwijs bang zou zijn. Maar David niet. Misschien leef jij wel met een geheim en voelt dat ook alsof je in een donker dal zit. Je vraagt je dan natuurlijk af waar je heen moet. David kende dat gevoel, maar toch was hij niet bang. Hij schrijft:

*"Al gaat mijn weg door een donker dal,
ik vrees geen gevaar, want u bent bij mij"*
(Psalm 23 vers 4 in de Bijbel)

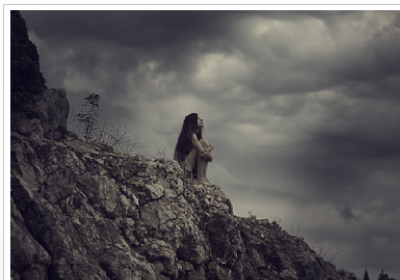
Waarom dan niet bang?

David is niet bang omdat God bij hem is. God kent David door en door. Hoe komt dat? Omdat hij David gemaakt heeft, net als jou en mij. God heeft je gemaakt en omdat Hij je maker is, weet hij alles... ook je geheim. En weet je wat het mooie is: hij houdt van je en heeft het beste met je voor. Wat je geheim ook is!

Troost

Ook al weet God alles al, toch vindt Hij het fijn als je aan hem vertelt waar je mee zit en waar je tegenop ziet. Misschien verandert de situatie niet, maar Hij wil je wel troosten.

Wil je meer weten over de God die heel dicht bij David was? Ook toen hij door een donker dal ging. Op de volgende pagina kun je lezen hoe je [meer over hem](#) te weten kunt komen.



[Lees meer](#)

ONBEGREPEN



Voelmealleen.nl

[Home](#)

[Geen Vrienden](#)

[Gepest](#)

[Ik Mis Je](#)

[Geheim](#)

[Onbegrepen](#)

[En nu?](#)

[Niemand begrijpt me](#)

[Een paar tips](#)

[Wie jou wel begrijpt](#)

Niemand begrijpt me

Onderstaande jongeren voelen zich onbegrepen. Misschien herken je wel iets in hun verhaal. Dan kun je op de volgende pagina een [paar tips](#) lezen.

De enige?

"Niemand weet hoe ik me voel. Soms zeggen ze: ik begrijp het. Nou, ze begrijpen het helemaal niet! Zij kunnen toch niet in mij kijken ofzo."

Soms heb je echt het gevoel dat je de enige bent. Niemand lijkt jou te begrijpen. Ze proberen het misschien wel, maar jij voelt je alleen en vreemd. Alsof je er helemaal in je eentje voor staat! [Naar de tips](#)

Ouders

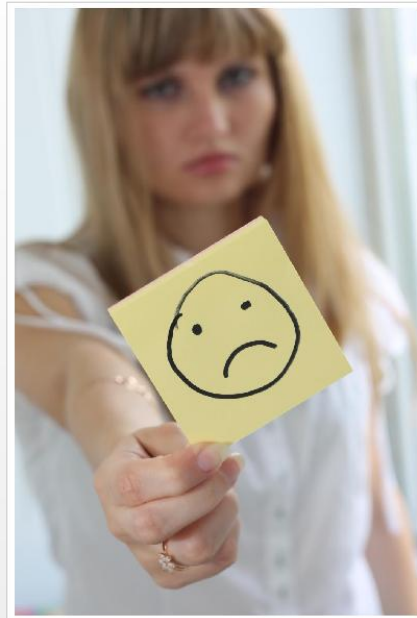
"Aaahh! Mijn ouders begrijpen echt helemaal niets! Echt zó irritant. Ze luisteren nooit!"

Misschien heb jij dit niet bij je ouders, maar vooral bij je zusje. Of je mentor op school. Heel frustrerend is dat, als niemand je begrijpt. Je probeert dingen wel uit te leggen, maar het lijkt toch geen zin te hebben. [Naar de tips](#)

Tips

Misschien herken je de verhalen hierboven. Of misschien ook niet. In ieder geval vind je op de volgende pagina een [paar tips](#). Die kunnen je helpen als jij je onbegrepen voelt.

[Naar de Tips](#)



[Waarom deze site?](#)

[Privacy statement](#)

[Copyright](#)

[Contact](#)

Copyright © 2010 voelmealleen.nl - All Rights Reserved

ONBEGREPEN - TIPS



Voelmealleen.nl

[Home](#) [Geen Vrienden](#) [Gepest](#) [Ik Mis Je](#) [Geheim](#) [Onbegrepen](#) [En nu?](#)

Niemand begrijpt me [Een paar tips](#) Wie jou wel begrijpt

Tips als jij je onbegrepen voelt

Hieronder vind je een paar tips voor als je je onbegrepen voelt. Hopelijk heb je er iets aan.

Tip

Forums

Zoek eens op wat forums op internet. Daar kun je anoniem je gevoelens uiten. Ook kom je er dan vaak achter dat je lang niet de enige bent die zich zo voelt!

Tip

Je gedachten uitleggen

Soms begrijpen anderen je gedachten en gevoelens pas als je het heel rustig uitlegt. Misschien blijkt dan zelfs dat zij hetzelfde denken of voelen, alleen gebruiken ze er iets andere woorden voor :-)

Tip

Bel Stichting Chris

Als je ff wil praten of een vraag hebt, kun je Stichting Chris bellen. Daar zitten mensen die naar je willen luisteren. Al is het alleen om je hart te luchten. Bel 078-6312300 of mail: help@chris.nl www.chris.nl

Tip

Iemand die jou wel begrijpt

Al heb je het idee dat niemand je begrijpt, er is altijd in ieder geval één iemand die jou wel 100% begrijpt. Meer weten?

[Lees meer](#)



"Gekke" gedachten

"Ik dacht altijd dat ik de enige was met mijn gekke gedachten. Tot ik ze eens aan een vriend vertelde. En hij herkende het gewoon!"

Tip

Huisarts

Misschien zie je alles heel negatief. Iedereen heeft wel eens een rotbui, maar als het een langere tijd duurt is het goed om een keer naar de huisarts te gaan. Hij of zij kan inschatten hoe je het beste verder geholpen kunt worden. Gewoon even een afspraakje maken, niets geks aan.



[Waarom deze site?](#) [Privacy statement](#) [Copyright](#) [Contact](#)

Copyright © 2010 voelmealleen.nl - All Rights Reserved

[Niemand begrijpt me](#)[Een paar tips](#)[Wie jou wel begrijpt](#)

Iemand die jou wel begrijpt

Ook al is het moeilijk voor te stellen, toch is er altijd iemand die jou helemaal begrijpt. Misschien zelfs wel beter dan jij zelf!

Je maker

Het is degene die jou heeft gemaakt. Misschien denk je nu wel: "maar ik ben toch gewoon geboren?". Das waar, maar toch is er iemand geweest die jou heeft bedacht. En hij vindt je mooi.

Deze schepper wordt vaak God genoemd. Omdat hij je heeft gemaakt en hij alles weet, kent hij ook jou door en door. En hij heeft het beste met je voor. Ook al zie je hem niet, toch is hij er wel. Hij weet hoe jij je voelt en baalt ervan dat je in de put zit.

Uiten naar God

Dat jij je onbegrepen voelt mag je laten weten aan God. Hij wil dit graag horen, want Hij wil contact met je. Maar hoe doe je dat eigenlijk? Nou, het is misschien een beetje vreem, maar ook heel simpel. Je kunt het namelijk gewoon tegen hem zeggen. Zelfs in je hoofd! Ook kun je bijvoorbeeld zingen. Misschien zelfs met een muziekinstrument. God hoort je altijd.

Nieuwsgierig geworden naar deze trooster? Op de volgende pagina kun je lezen hoe je [meer over hem](#) te weten kunt komen.

[Lees meer](#)

EN NU?



Voelmealleen.nl

[Home](#)

[Geen Vrienden](#)

[Gepest](#)

[Ik Mis Je](#)

[Geheim](#)

[Onbegrepen](#)

[En nu?](#)

En nu?

Je hebt waarschijnlijk het een en ander op deze website gelezen. En nu wil je misschien meer te weten komen over wie God is. Dat kan bijvoorbeeld op de volgende manieren:

[Ikzoekgod.nl](#)

Op de website [IkzoekGod.nl](#) kun je lezen hoe groot Gods liefde is voor jou en hoe Hij dat heeft laten zien door Jezus, zijn Zoon.

[Cursus 'WaaromJezus? voor jou'](#)

Je kunt ook meedoen aan de gratis internetcursus ['WaaromJezus? voor jou'](#). Dit is een online ontdekkingstocht naar de basics van het Christelijk geloof. In vijf stappen ontdek je wie Jezus is en wat Hij voor jou kan betekenen. Een persoonlijke e-coach reist met je mee als gids en vraagbaak, maar ook voor een goed gesprek.

[Naar de Cursus](#)



Internetcursus 'WaaromJezus? voor jou'

[Waarom deze site?](#)

[Privacy statement](#)

[Copyright](#)

[Contact](#)

Copyright © 2010 voelmealleen.nl - All Rights Reserved