**Transcriptie bij aflevering 7: Je goed voelen**

**Intro**

Welkom bij Studio OKAN. Wij zijn Farida en Katrien van Wablieft. Dit deel gaat over je goed voelen.

Ik voel me niet goed.

Ik zit niet goed in mijn vel.

Het gaat niet goed met mij.

Ik voel me slecht.

Ik heb het moeilijk.

Ik heb stress.

Het zijn allemaal manieren om te zeggen dat je je niet goed voelt.

Bart Moeyaert heeft daar een mooi gedicht over geschreven. Het heet Eén.

**Bart Moeyaert**

Ik kijk me aan  
en glimlach niet,  
zou niet weten  
naar wie.  
Ik weet alleen  
wat ik hier  
in de spiegel zie.  
Mijn spiegelbeeld  
lijkt voor altijd  
het enkelvoud  
van eenzaamheid.

(Een, Bart Moeyaert, Verzamel de liefde, Em. Querido’s Uitgeverij, 2003)

[01:14]

**Katrien**

Vandaag praat ik met vier jonge mensen. Jonge mensen die zich een tijdje niet goed gevoeld hebben. Ze vinden het belangrijk om daarover te praten. Voel jij je soms niet goed, dan weet je dat je niet alleen bent en dat er hulp is voor jou.

We horen eerst het verhaal van Anastasiia. Zij is 18 jaar en ze komt uit Oekraïne.

**Anastasiia**

Ik heb me echt zo'n tijdje niet zo goed gevoeld, vooral in het begin van mijn aankomst in België. Je bent alleen, anderstalig en kwetsbaar. Het is echt zo eenzaam en eng. Je begrijpt niet veel, je weet niet hoe je je moet gedragen in een vreemde omgeving. Het is beangstigend en je hebt in het begin geen vrienden of steun. Alles is nieuw en onbekend.

Ik weet dit omdat ik het net als alle andere buitenlanders heb meegemaakt en nog steeds met moeilijkheden te maken heb.

**Katrien**

Ook Laura herkent dat gevoel. Zij is 19 jaar en ze heeft 10 jaar in Brazilië gewoond voor ze naar België verhuisde.

**Laura**

Ja, dus toen ik in de Vlaamse school kwam, ik denk dat iedereen die anderstalig is zich een beetje niet zo goed kan voelen, doordat je je anders voelt dan andere mensen.

Ja, op het vlak van cultuur en gedrag enzo. Ik kon de taal niet goed spreken, ik kon het ook niet goed begrijpen. Ik wist ook niet hoe je een echte conversatie kon maken met andere collega's. Dus ik voelde mij eigenlijk alleen, zeg maar. En ja, dat was heel ambetant voor mij.

Ik vond dat heel jammer. Want het is niet makkelijk om je alleen te voelen. Vooral als je anderstalig bent. Dat was heel moeilijk voor mij, maar later is het wel beter geworden.

**Katrien**

Ook voor Vova was het moeilijk in het begin. Hij is 17 jaar en hij is alleen uit Oekraïne naar België gekomen.

**Vova**

Toen ik naar België gekomen ben, voelde alles als een avontuur. Ik was heel trots op mezelf omdat ik een stap had gedaan om naar een ander land te komen. Maar na een paar weken begon ik te voelen dat er iets heel raar is.

**Katrien**

Hoe voelde je je toen?

**Vova**

Eén avond zat ik eraan te denken en ik realiseerde me dat ik alleen in dit land ben. Ik dacht ook dat ik mijn huis mis en dat ik mijn eigen cultuur moest verlaten. Ik heb ook geen tijd gehad om aan een andere cultuur aan te passen.

**Katrien**

Ook veel jongeren die in België geboren zijn, voelen zich niet goed in hun vel. Nena vertelt erover. Zij is 16 jaar.

**Nena**

Ik heb het wel moeilijk met hoe ik eruitzie. En het sociaal zijn, met vrienden praten of vrienden maken, vind ik ook wel moeilijk.

[04:30]

**Katrien**

Ik heb aan deze jongeren gevraagd hoe zij hun problemen hebben aangepakt.

**Anastasiia**

Wat ik belangrijk vind, is om mensen te vinden met wie je kunt communiceren, met andere woorden: vrienden. Het is kei-gemakkelijk om met andere buitenlanders contact te nemen, want ze begrijpen je situatie heel goed, omdat ze het ook zelf meemaken. Het is ook cool als er tieners zijn die je moedertaal spreken, zo sta je er zeker niet alleen voor.

En dan, ik vind het ook cruciaal om dingen te vinden die je leuk vindt. Ik hou bijvoorbeeld van lezen en sporten. Dus dat redt me soms van de moeilijke realiteit. Ja, hoe dan ook, doe wat je interesseert.

**Laura**

Ik moest mijn voeten op de grond zetten. Iedereen heeft een ander verhaal, een andere geschiedenis. Iedereen heeft zijn eigen pad, eigen weg. En ik moest gewoon nadenken dat ik, ja het is waar, ik ben anders dan andere mensen. Maar dat betekent niet dat ik minder ben dan deze mensen. Ik moest echt naar mezelf kijken en trots op mij zijn.

**Katrien**

En heb je daar dan met iemand over gepraat?

**Laura**

Mijn ouders hebben mij wel echt heel veel geholpen en ik heb wel keiveel vrienden in Brazilië maar die gaan dat niet verstaan. Dat is een hele andere situatie, dat is een hele andere ... Ja, die gaan dat gewoon niet verstaan, want dat is nooit in hun leven gebeurd.

**Katrien**

En ik kan me voorstellen: jouw vrienden in Brazilië, daar kon je goed mee praten, van taal, maar zij begrijpen jouw situatie niet. En de mensen die jouw situatie begrijpen, daar heb je niet de taal om mee te praten.

**Laura**

Ja, dat is wel waar, ja.

**Katrien**

Ja, dat is moeilijk.

**Laura**

Ja, dat is wel heel moeilijk. En soms kan dat nog moeilijker zijn. Soms ben je een beetje bang om over die situatie te praten met jouw leerkrachten of met jouw Vlaamse vrienden, zeg maar, als je dat hebt. Omdat jij ook niet wilt dat die naar jou kijken in een vorm van dat ik echt heel arm ben, als zo'n kleine puppy, zeg maar. Want je bent nog steeds een persoon, je bent nog steeds sterk. En iedereen heeft zich al alleen gevoeld, maar dat betekent niet dat ik een kauwgom op de straat ben.

**Katrien**

Je wil niet dat mensen medelijden hebben met jou.

**Laura**

Ja.

**Vova**

Ik besef iets dat heel belangrijk is voor mij, dat jouw huis niet een plek is, maar wel mensen die voor jou belangrijk zijn.

**Katrien**

En welke mensen zijn dat voor jou?

**Vova**

Voor mij zijn dat mijn pleegouders, mijn vrienden, mijn lief en leerkrachten die ik vertrouw.

**Nena**

In het begin heb ik daar vooral met mijn vrienden over gepraat. Maar omdat het een beetje een groter probleem is geworden ben ik naar de leerlingbegeleider gegaan. En ben ik ook naar een therapeut gegaan. En die hebben mij ook heel hard kunnen helpen daarmee. Maar als ik zo'n kleine momentjes moeilijk heb, heb ik ook heel veel aan mijn familie en aan mijn huisdieren.

**Katrien**

Ah ja. Wat betekent dat voor jou om daarover te praten?

**Nena**

Ja, voor mij is dat vooral ook mijn hart luchten. En merken dat iemand mij begrijpt, weet wat er gaande is.

**Katrien**

En je hebt ook gepraat met de leerlingbegeleider en met een therapeut. Dat is professionele hulp. Hoe heeft dat jou geholpen?

**Nena**

Ja, dat was vooral dat die mensen naar mij luisterden, dat ik echt merkte dat het oké was. En de leerlingbegeleider heeft ook al wel dingen kunnen veranderen in mijn klas bijvoorbeeld. Ik heb een tijdje geen presentaties moeten doen voor de klas, omdat ik dat te moeilijk vond en dat heeft mij gigantisch geholpen toen dat jaar. En nu gaat dat terug heel vlot dus daar ben ik wel dankbaar voor.

[08:45]

**Katrien**

Ik wou ook graag weten hoe het nu gaat met hen.

**Anastasiia**

Nu gaat alles perfect. Ik ben een gelukkig mens op dit moment. Het is vakantie en ik geniet van elke minuut omdat ik genoeg tijd heb om te ontspannen. Ik breng vooral mijn tijd door met mijn familie en vrienden. Maar ik lees ook en sport regelmatig.

**Laura**

Heel goed. Ik denk dat... Ik woon hier al twee jaren. Dus ik heb al veel geleerd, maar ik kan ook nog veel leren. Ik ben niet zo bang om met andere mensen te praten. Ik heb meer zelfvertrouwen in mij … Zelfvertrouwen?

**Katrien**

Zelfvertrouwen, ja.

**Laura**

En dus ja, ik ben niet meer bang om dingen te doen, want als dat fout is, als ik iets fout zeg of zo, ja, het is wat het is. Ja ik leer nog.

**Katrien**

Ja, dat is wel belangrijk om te durven, want als je geen stappen durft zetten, blijf je op dezelfde plaats.

**Laura**

Ja. Je hebt altijd nieuwe dingen in een ander land, als je de cultuur niet goed kent of zo. Ja. Met mensen ook. Als je iemand niet kent en je ziet dat die mensen een beetje anders denken van jou, dan word je een beetje ook meer insecure.

**Katrien**

Onzeker?

**Laura**

Ja, onzeker. En soms pakt dat u echt, maar dat gebeurt en dat is gewoon normaal.

**Katrien**

Ja. Wat doe je dan?

**Laura**

Ik denk erna gewoon terug dat ik mijn eigen weg heb, mijn eigen pad, ik heb mijn eigen verhaal en ik ben al zo ver gekomen. Ik moet nog zoveel leren, maar vandaag ben ik heel trots op mij en moet gewoon zo blijven.

**Nena**

Op het moment gaat het wel goed, maar ik heb nog wel momenten dat het terug gewoon slecht gaat, maar dat is ook oké.

**Katrien**

En wat doe je dan op zo'n momenten?

**Nena**

Ik ben al vaak terug naar de leerlingbegeleider gegaan, maar ja, zoals ik daarnet ook al zei, voor korte oplossingen ga ik gewoon naar mijn huisdieren knuffelen of bijvoorbeeld paardrijden. Koekjes bakken doe ik ook heel graag, daar kom ik echt van tot rust.

**Katrien**

Is dat een tip die jij wil geven, om dingen te doen waarvan je tot rust komt?

**Nena**

Ja, het kan wel moeilijk zijn om dat te zoeken, maar als je dat vindt, heeft dat voor mij wel gigantisch geholpen.

**Anastasiia**

Wat ik ook wel belangrijk vind, dat je niet jezelf afsluit en praat over problemen die je dwarszitten.

**Katrien**

Vova geeft nog graag een tip om mensen te leren kennen.

**Vova**

Zo snel mogelijk Nederlands te leren. Heel veel mensen die ik toen heb leren kennen, spraken enkel in het Nederlands of spraken mijn eigen taal niet. En daardoor was de enige mogelijkheid om met hen te communiceren, is Nederlands te gebruiken.

[12:05]

**Katrien**

Ook de school is er voor jou als je het moeilijk hebt. Ik praatte met Jens. Hij is leerlingbegeleider.

**Jens**

Ik ben leerlingbegeleider op onze school, het Sint-Dimpna College in Geel. En mijn taak is vooral om leerlingen die het moeilijker hebben qua welbevinden te ondersteunen. En ondersteunen kan op allerlei manieren. Dat kan gaan van een gesprek, met hen op zoek gaan naar hulpverlening, aanpassingen doen in het schools traject. Dus dat kan heel breed zijn, ondersteunen.

**Katrien**

Ja. En hoe komen die leerlingen bij jou terecht?

**Jens**

Er zijn verschillende manieren waarop leerlingen terecht kunnen komen bij mij. Ze kunnen ofwel aangemeld worden door ouders of door collega-leerkrachten die zien dat leerlingen het moeilijker hebben. Ze kunnen ook bij ons terechtkomen via leeftijdsgenoten die melden dat het moeilijker gaat met vriendinnen bijvoorbeeld. Of leerlingen kunnen ook zelf de stap zetten naar ons toe. Maar het is altijd vrijwillig. Dus als leerlingen zelf niet klaar zijn of bereid zijn om de stap te zetten, moeten ze dat ook niet.

**Katrien**

Jens, ik maak een podcast voor OKAN-leerlingen. De podcast gaat over je goed voelen. Heb jij tips voor hen?

**Jens**

Hetgeen dat ik het meeste merk, dat het vooral heel belangrijk is om er met iemand durven over te spreken als het niet goed gaat. Dat kan iedereen zijn. Dat hoeven zeker niet volwassenen te zijn, dat kunnen ook leeftijdsgenoten zijn. Maar heel vaak is er met iemand over kunnen babbelen een hele belangrijke stap om u al beter te kunnen voelen. En vanuit dat gesprek kan er dan nog gekeken worden wat er mogelijk is. Maar het voor uzelf houden, is vaak niet de beste oplossing, denk ik.

**Katrien**

Ja, praten helpt.

**Jens**

Ja, absoluut. Daar ben ik heel erg van overtuigd.

**Katrien**

Praten helpt, dat is een mooie tip om dit deel mee af te sluiten.

[14:09]

**Outro**

Dit was Studio OKAN over je goed voelen. Fijn dat je luisterde. Luister zeker ook naar de andere delen van deze podcast.