

**Wat doe je, als je treurig bent?  
Als je jezelf uitgeput, gefrustreerd, verdrietig voelt;**

Als ik gedeprimeerd, doodop, uitgeput ben neem ik een bad van ten minste een uur. Houdt een uitgebreide persoonlijke verzorging (met gymnastiek) en trek schone kleren aan. Dan voel ik als herboren.

Ursula, 14 jaar

Als ik verdrietig ben, sluit ik mezelf op in mijn kamer en lees, want dan vergeet ik al mijn zorgen voor een tijdje.

Susanne, 14 jaar

Ik ga naar mijn vrienden en praat met hen over mijn problemen. Dat helpt altijd!

Daan, 13 jaar

**IK**

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

*Ik ga knutselen en rijdt met mijn op afstand bestuurbare auto.*

Michel, 13 jaar

*Als ik trammelant heb of me niet lekker voel, ga ik meestal met mijn hond wandelen. Want in de frisse lucht, ontspan ik me heel snel.*

*Ben ik niet in de stemming voor een wandeling, neem ik uitgebreid een douche en ontspan me zo. Ik weet niet, of het een succesrecept is. Maar mij helpt het bijna altijd.*

Britt, 12 jaar

Als ik niet lekker in mijn vel zit, eenzaam ben, trek ik me terug in mijn kamer en ga op mijn bed liggen. De radio staat aan met rustgevende muziek. Een kaars brandt. Dan probeer ik aan iets moois te denken. Ik kan op zulke momenten niet onder de mensen zijn, want ik zou ze afsnauwen en gewoonweg onuitstaanbaar zijn. Of ik ga met een persoon die ik graag mag, op een rustige en vertrouwde plek zitten waar we over mijn probleem praten.

Silvia, 14 jaar

*Als ik down ben, ga ik naar mijn kamer, luister naar de radio, huil, en praat misschien met mijn moeder en sla mijn deur dicht. Soms krijg ik een driftbui. Ik sla soms zelf mijn broers en zussen.*

Chris, 13 jaar